

قدردانی وزرای سابق بهداشت

از رهبر معظم انقلاب

* ۱۰ وزیر بهداشت دوران پس از انقلاب در نامه‌ای به رهبر معظم انقلاب سیاست‌های ابلاغی ایشان را چرایی فروزان برای برنامه‌ریزی مسئولان بخش سلامت دانستند

صفحه ۲

شنبه ۲۳ فروردین ۱۳۹۳ - ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۳۵ - ۱۲ آوریل ۲۰۱۴ - شماره ۲۵۸۴۵ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

دکتر ظریف در گفتگو با روزنامه اتریشی استاندارد:

ایران بستر توافق با کشورهای عضو ۱+۵ را فراهم کرده است

*** دستیابی به توافق جامع هسته‌ای، نیازمند صداقت و دوری از افراط است**
*** ما تسلیحات هسته‌ای نداریم و به دنبال آن هم نیستیم؛ بنا بر این دستیابی به توافق هسته‌ای کار دشواری نیست**
*** تحقیق و توسعه بخشی از علم است و تفکر را نمی‌توان محدود کرد**
*** عضو ارشد تیم مذاکره‌کننده هسته‌ای: قسط پنجم داریبی‌های مسدود شده این هفته آزاد می‌شود**
*** حمید یعبدی نژاد: به زودی موتور هواپیماها برای تعمیر به مراکز اصلی کارگاه‌های تعمیراتی در اروپا ارسال خواهند شد**

وزیر امور خارجه ایران با اشاره توافق هسته‌ای مطمئن می‌کند، گفت: به این‌که تحقیق و توسعه برنامه هسته‌ای ایران یک فرایند علمی است تأکید کرد تفکر را نمی‌توان محدود کرد.
بنه گزارش فارس، محمد جواد ظریف، در مصاحبه با یک نشریه آلمانی زبان درباره مذاکرات بین ایران و کشورهای ۱+۵ گفت که ایران بستر توافق با آن‌ کشورها را فراهم کرده است.
ظریف در مصاحبه با نشریه اتریشی «استاندارد» به پاسخ به این سؤال که چه چیزی وی را به حصول

صلابت

یادداشت سر همی
علیرضا خانی

می‌گویند بنده خدایی اسم فرزندش را گذاشت رستم. پس از مدتی می‌ترسید صدایش بزن ند!
این حکایت برخی رفتارهای دولت‌های ماست. وقتی حرکی می‌خواهند انجام نهند - که به گفته خودشان و کارشناسان لازم و ضروری و گریز ناپذیر است - آن قدر درباره‌اش حرف می‌زنند و سخنان پر انعکاس و پرالتهاب می‌گویند و آن قدر شلوغ می‌کنند و مصاحبه می‌کنند و سخنرانی می‌کنند و تأییدی می‌کنند و تکذیب می‌کنند و ضد و نقیض می‌گویند و حاشیه می‌سازند و به حاشیه‌ها پاسخ می‌دهند و اصرار می‌کنند و انکار می‌کنند و جنجال می‌کنند و یاد در آن نمی‌اندازند. که خودشان هم تحت‌تاثیر انعکاس رفتارها و گفتار هایشان قرار می‌گیرند و نگران می‌شوند!
موضوع آن قدرها هم پیچیده نیست. هر ماه یارانه را به طور مساوی می‌دهیم به همه جمعیت کشور. از آنکه خانه ۵۰ میلیاردی و خودرو ۲ میلیاردی دارد تا آن که کارتن خواب است و ماهی ۵۰ هزار تومان هم درآمد ندارد. حالا قرار شده به آنها که آینه بغل یکی از ماشین‌هایشان ۱۰ برابر این یارانه می‌شود، پول بی‌دلیل ندهند. همین.
این که معاون اول می‌گوید دولت به حساب‌های بانکی سر نمی‌کشد، شاید در نگاه نخست سخن آزادمنشانه‌ای به نظر برسد، اما واقعیت این است که پر از تناقض و ساینر حرف‌های مسئولان و حتی خود ایشان است. مرتب مسئولان تکرار می‌کنند که اطلاعات داده شده توسط مردم

راستی آزمایی» می‌شود و حتی گفته‌اند که دولت ۴۴ کانال اطلاعاتی برای راستی آزمایی در اختیار دارد. طبیعی است که یکی از روش‌های اصلی و اولیه راستی آزمایی، مراجعه به اطلاعات بانکی است. سخن این نیست که دولت حساب‌های بانکی را چک می‌کند اما وانمود می‌کند که نکرده است، بلکه سخن این است که چرا دولت از اعلام اینکه حساب‌های بانکی را نگاه می‌کند واهمه دارد؟ آیا دولت به عنوان عصاره مردم و منتخب مردم و نماینده مردم و کارگزار مردم، نباید حق ندارد که در راستی آزمایی اطلاعات داده شده بخشی از افراد، با دقت و عدالت عمل کند؟ و آیا اساساً این نه «حق» بلکه «وظیفه» دولت نیست؟ چه کسانی دولت را به این ترس می‌اندازند که مبادا حساب‌های بانکی‌شان را ببیند؟ آیا دولت حق دارد به یک خانواده فلاکت زده فقیر و بیمار در دور دست‌ترین بیابان‌های جنوب یا شرق کشور، درست به همان اندازه یارانه بدهد که به بانک رنجانی می‌دهد و توجیه کند که ما حساب‌های افراد را نمی‌بینیم پس کار درست می‌کنیم؟!

همین الان، کارمندان پشت باجه بانک‌های می‌توانند با زدن یک دکمه حساب‌های بانکی همه مشتریان را ببینند، آیا دولت که نماینده یک ملت است، برای خود به اندازه یک کارمند بانک هم اختیار قائل نیست؟ البته که دولت نباید به صرف اینکه یک خانواده ۵ تایی ۱۰ میلیون تومان سپرده دارد - که به قیمت امروز پول یک بیخچال هم نمی‌شود - یارانه او را قطع کند، اما آن کسانی که حساب‌های بانکی چند صد میلیون دارند، چه طور ممکن است هم به خودشان اجازه دهند که برای دریافت یارانه از کیسه فقرا ثابت نام کنند و هم به دولت فشار بیاورند که نباید حساب‌های بانکی را ببینی!

اگر دولت اطلاعات گرفته شده را راستی آزمایی نکند و بخواهد یارانه را به همه کسانی که دوست دارند بگیرند - ولو فرامند باشند - بدهد که کار می‌شود مثل همین که تا حالا بوده و این همه جنجال نمی‌خواهد، اگر قرار است اوضاع تغییر کند و شرایط بهتر شود و یارانه‌ها عادلانه تر پرداخت شود و آن بخش که به ناحق به جیب افراد متمکن می‌رفت، دیگر نرود و صرف اصلاح بخش سلامت شود، دیگر محافظه کاری و ملاحظه کاری و واهمه نباید باشد و دولت باید مستحکم و با صلابت بایستد و بگوید که اطلاعات را چک می‌کند همان‌طور که در آزادترین کشورهای دنیا، موقی که قضیه املی) باشد، حساب بانکی که هیچ، همه اطلاعات تلفنی و ایمیلی و... افراد هم چک می‌شود اما اشکال دیگر کار آن است که اگر راستی آزمایی انجام نشود، آن کسانی که اطلاعات نادرست داده‌اند صاحب یارانه می‌شوند و کسانی که راست گفته‌اند فاقد آن. آیا با این کار، دولت عملاً به نفع دروغ‌گویان و به زیان راست‌گویان کار نکرده است؟
دولت از آن بخش از مردم که درآمد کافی و مکنی دارند، درخواست کرده که داوطلبانه از دریافت یارانه انصراف دهند و بخش عمده‌ای از این گروه، متمدانه این کار را کرده‌اند. اما متأسفانه، گروهی از کسانی که صاحب ثروت و مکت‌اند می‌خواهند همچنان دستشان در کیسه یارانه‌ها بماند و خودشان را در صف فقرا جا بزنند، این گروه بوقی‌هایی هم برای تبلیغات و جوسازی دارند و دولت را نهیب می‌زنند که نباید اطلاعات ما را ببینی، برخی هم ندانسته این حرف‌ها را حتی در رسانه‌ها تکرار می‌کنند و به جای این که به دولت نهیب زنند که باید از این ثروت‌های تابناخته و درآمد‌های انبوه، به درستی مالیات بگیرند و صرف رفاه اقشار متوسط به پایین کشور کنند، به دولت نهیب می‌زنند که باید به همین شیوه غلط ادامه دهد.

در یک کلام، دولت، چنانچه بخواهد اشتباهات گذشته را اصلاح کند، به همان اندازه که به عقلانیت و تدبیر نیازمند است، به شجاعت و صلابت نیز احتیاج دارد.

قدردانی وزرای سابق بهداشت

از رهبر معظم انقلاب

* ۱۰ وزیر بهداشت دوران پس از انقلاب در نامه‌ای به رهبر معظم انقلاب سیاست‌های ابلاغی ایشان را چرایی فروزان برای برنامه‌ریزی مسئولان بخش سلامت دانستند

صفحه ۲

شنبه ۲۳ فروردین ۱۳۹۳ - ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۳۵ - ۱۲ آوریل ۲۰۱۴ - شماره ۲۵۸۴۵ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

دکتر ظریف در گفتگو با روزنامه اتریشی استاندارد:

ایران بستر توافق با کشورهای عضو ۱+۵ را فراهم کرده است



۳۳ کشته و ۱۲۹ زخمی در انفجارهای تروریستی «حمص» سوریه

صفحه ۱۶

معارف

از اگزیتانیسم تا پسا مدرنیسم
آنتونی سی. تیسلتن
ترجمه عبدالعلی براهی
صفحه ۶

گزارش

اتک زدایی از بیماران اعصاب و روان
صفحه ۵

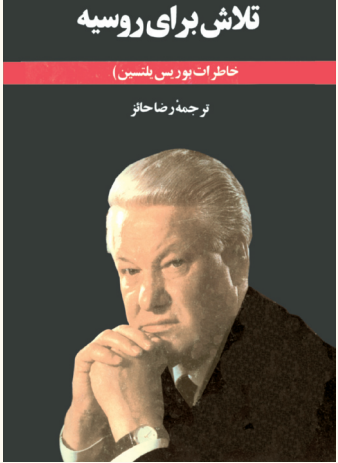
یادداشت

یک راه در پیش داریم: امید به آینده و کار بیشتر
دکتر سید حسن قاضی زاده هاشمی
صفحه ۳

یادداشت

اسرائیل در سرنشیب
دکتر حسین واله
صفحه ۲

انتشارات اطلاعات منتشر کرد:



تلاش برای روسیه

خطرات بوریس یلتسین

ترجمه: رضا حائز

قطع رقی، چاپ دوم: ۱۹۰۰ تومان

مردم ما بیم و امید در خیابان‌ها سرگردانند. صدای پراکنده تیراندازی از اطراف به گوش می‌رسد. برخی آینده کشور را در خشان و امیدوارکننده می‌دانند و دست‌های دیگر معتقدند که سرانجام از روسیه جز ویرانه‌ای متروک به جا نخواهد ماند. سیاستمداران پرخاشگرانه یکدیگر را متهم می‌کنند. مردم زیر فشار «شوک درمانی» اقتصادی همچنان دست و پا می‌زنند. این در حالی است که مجسمه‌های «لنین» از همه جا پایین کشیده می‌شود و قیمت مواد غذایی روز به روز افزایش می‌یابد. مردم اندک اندک شیرینی دمکراسی و آزادی را مزه مزه می‌کنند. در این میان، ارتش سردرگم است و احتمال آن می‌رود تا رشته وفاداری‌اش گسسته شود. «مافیا» ریشه‌ها و نفوذ خود را همه جا مسترده است. اختلاف‌های نژادی هر روز بیشتر و اعتراض‌های «توفانیست»‌ها بلندتر می‌شود. اینک، ملت روارویی با گذشته خود را در حالی آغاز می‌کند که هنوز نظام جدید سیاسی را بنا نگذاشته است. از این روست که جامعه پدیده‌های جدیدی را تجربه می‌کند. در حالی که دمکراتها دمکراسی را تجربه می‌کنند، صاحب منصبان قدیمی از ارزشهای سنتی طرفداری می‌کنند. باین حال، همه چیز تنها با امید به برپایی جامعه‌ای نو روی هم بند است...
فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۳۶۸۶

«روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای زنجان»

آگهی مناقصه شماره ۱-۹۳

فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه یک ف آباد و پش زجا آبادگاه ۱۱ صحرایی کرمانشاه
این آسگاه در نظر دارد نیازمندی اجناس مشروحه زیر جهت بگان‌های تدارک ششونده خود را از طریق ایجاد مناقصه عمومی در مورخه ۹۳/۲/۱۳ خریداری نماید از کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت می‌شود حداکثر تا تاریخ ۹۳/۲/۱۳ جهت دریافت اسناد مناقصه و ارائه نرخ پیشنهادی به آدرس کیلومتر ۲۰ جاده کرمانشاه - همدان مراجعه نمایند. ضمناً هزینه چاپ آگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن تماس ۰۸۱-۷۲۳۹۹۲۰
مناقصه گز:آبادگاه ۱۱ صحرایی کرمانشاه
۱-مرم و نچمند ۱۰ کارتنی تولید داخل
۲-دوغ ۲۰۰ سی سی
۳-ماگ ۴۰۰ سی سی
۴-آلبومو ۲۰ سی سی
۵-عسل ۲۵ گرمی

فرابخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای ۹۳/۱/ع
وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت سهامی آب منطقه‌ای زنجان
شرکت آب منطقه‌ای زنجان در نظر دارد در اجرای ماده ۱۳ قانون بر گزاری مناقصات پروژه‌ای با اطلاعات عمومی مشروحه ذیل را به پیمانکاری ذیصلاح واگذار نماید.
۱) عنوان پروژه: خدمات گشت و بازرسی و اماربرداری منابع آب
۲) عنوان مناقصه گز: شرکت آب منطقه‌ای زنجان
۳) نام و نشانی واحد نظارت: معاونت حفاظت و بهره‌برداری شرکت
۴) نحوه برگزاری مناقصه: دو مرحله‌ای عمومی
۵) مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۶۷۰۰۰۰۰۰ ریال که می‌باید مطابق با این نامه تضمین برای معاملات دولتی موضوع مصوبه شماره ۲۴۹۵۴ت/۲۸۹۳-ه.مورخ ۸۲/۸/۱۱ هیات محترم وزیران تهیه و ارائه گردد.
دست داشتن فیش واریز مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب سپیالی شماره ۲۵۰۲۵۰۲۱۷۵۲۰ نزد بانک ملی به نام در آمد شرکت آب منطقه‌ای زنجان، به دفتر قرار دادهای شرکت آب منطقه‌ای زنجان واقع در زنجان- ضلع شمالی میدان قائم مراجعه نمایند
هزینه آگهی نیز به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

« روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای زنجان »

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تأمین نماید:

شماره تقاضا و مناقصه	تقاضای شماره MM-۹۱۴۰۱۷۴-M مناقصه شماره MM-۹۲/۲۵۳
شرح مختصر اقلام درخواستی	تأمین قطعات یدکی پمپ ساخت شرکت NETZSCH
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به میزان ۱۲۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
نوع تضمین شرکت در مناقصه	ضمانت‌نامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی
تاریخ تحویل اسناد به واجدین شرایط	۹۳/۰۲/۲۷
آخرین مهلت ارائه پیشنهادها	۹۳/۰۳/۲۴
تاریخ گشایش پاکت‌های فنی	۹۳/۰۴/۱۷
تاریخ گشایش پاکت‌های مالی	۹۳/۰۴/۳۱
آدرس و تلفن مناقصه‌گزار	استان بوشهر - عسلویه - منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس - شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی - فاز ۲ و ۳ - مدیریت بازرگانی، اداره خرید

شماره تقاضا و مناقصه	تقاضای شماره MM-۹۱۴۰۱۷۴-M مناقصه شماره MM-۹۲/۲۵۳
شرح مختصر اقلام درخواستی	تأمین قطعات یدکی پمپ ساخت شرکت NETZSCH
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به میزان ۱۲۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
نوع تضمین شرکت در مناقصه	ضمانت‌نامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی
تاریخ تحویل اسناد به واجدین شرایط	۹۳/۰۲/۲۷
آخرین مهلت ارائه پیشنهادها	۹۳/۰۳/۲۴
تاریخ گشایش پاکت‌های فنی	۹۳/۰۴/۱۷
تاریخ گشایش پاکت‌های مالی	۹۳/۰۴/۳۱
آدرس و تلفن مناقصه‌گزار	استان بوشهر - عسلویه - منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس - شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی - فاز ۲ و ۳ - مدیریت بازرگانی، اداره خرید

مناقصه گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷۷۲۷۳۱۲۲۰۶ - ۰۷۷۲۷۳۱۲۲۷۶ تماس حاصل فرمایند.
روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

عضویت روسیه در شورای اروپا

به حال تعلیق در آمد

* ۴۰ هزار نظامی روسی همراه با آرایش نظامی تانک‌ها در ۱۰۰ نقطه مرزی اوکراین مستقر شده‌اند
* دبیرکل ناتو: نیروهای روسی از مرز اوکراین عقب‌نشینی کنند
* قانون اساسی جدید کریمه تصویب شد

صفحه ۱۶

شنبه ۲۳ فروردین ۱۳۹۳ - ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۳۵ - ۱۲ آوریل ۲۰۱۴ - شماره ۲۵۸۴۵ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

دکتر ظریف در گفتگو با روزنامه اتریشی استاندارد:

ایران بستر توافق با کشورهای عضو ۱+۵ را فراهم کرده است

*** برای گروه‌هایی که بیشتر نیازمند هستند، کمک‌های غیر نقدی در نظر گرفته می‌شود**
*** ۳ دهک بالای درآمدی برای دریافت یارانه حذف نمی‌شوند**
سرلشکر فیروزآبادی:
به طور کامل از دولت تدبیر و امید حمایت می‌کنیم

*** مادر بخش خصوصی و فعالیت‌های اقتصادی مردم بدخلت نمی‌کنیم**
رئیس: تا وقتی نظام پولی و بانکی اصلاح نشود فساد وجود دارد
*** وجود شرکت‌های صوری از گرفتاری‌های امروز اقتصاد است**
*** باید ساز و کارهای لازم برای احراز هویت شرکت‌ها از سوی سازمان ثبت اسناد و املاک تأمین شود**

وزنه‌برداران معلول ایران قهرمان جهان شدند
*** سیامند رحمان با ثبت رکورد ۲۸۵ کیلوگرم، حدنصاب جدیدی را در دسته فوق‌سنگین وزن جهان به ثبت رساند و مدال طلای جهان را به ارمن‌ها آورد**
*** فولادخونستان قهرمان فصل سیزدهم لیگ برتر بر فویتال شد**

صفحه ۱۴

خانواده
ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

یادبود اندیشمند فقید
میرزا محمد علی

لکچاری شهریار ستاقتا
آیین بزرگداشت استاد باستانی باریزی در کرمان برگزار شد
صفحه ۱۰

گزارش
اتک زدایی از بیماران اعصاب و روان
صفحه ۵

یادداشت
یک راه در پیش داریم: امید به آینده و کار بیشتر
دکتر سید حسن قاضی زاده هاشمی
صفحه ۳

یادداشت
اسرائیل در سرنشیب
دکتر حسین واله
صفحه ۲

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۳۳/ س/ ۹۲/تدوین ضوابط و شرایط بانکداری از طریق تلفن همراه
سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی در نظر دارد تدوین ضوابط و شرایط بانکداری از طریق تلفن همراه به شرح ذیل را با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد از طریق مناقصه عمومی و انعقاد قرارداد به اشخاص حقوقی دارای توانایی و تجربه علمی و عملی مرتبط (دارای گواهی تأیید صلاحیت از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور و یا دارای رتبه از شورای عالی انفورماتیک مرتبط با موضوع مناقصه) واگذار نماید.
دوطلبان شرکت در مناقصه می‌توانند در ساعات اداری، پس از نشر آگهی با آرایه معرفی‌نامه معتبر و واریز مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به حساب شماره ۲۱۷۴۷۴۹۰۰۵۰۰۰ به نام تمرکز وجوه درآمد متفرقه کشوری نزد بانک ملی شعبه مخایرات در سیستم متمرکز (سپلی) به نام خزانه بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران (اصل فیش واریزی) قابل واریز در کلیه شعب بانک ملی در وجه سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی به نشانی اینترنتی WWW.cra.ir زیرپورتال مناقصات مراجعه و پس از ثبت مشخصات حقوقی خود و بارگذاری فیش واریزی و معرفی‌نامه نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام و با توجه کامل به مندرجات آن، کلیه اسناد و مدارک را به امضاء اصل صاحبان مجاز طبق اساسنامه و نیز اصل مهر شرکت رسانده و به شرح زیر به نشانی: تهران - خیابان شریعتی - نرسیده به پل سیدخندان - ساختمان سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی - طبقه اول - اتاق شماره ۱۰۶۱- اداره خرید و قراردادها تسلیم و رسید دریافت نمایند. لازم به ذکر است پیشنهادهای ارسالی باید سه ماه از تاریخ آخرین روز تسلیم پیشنهادها اعتبار داشته باشد.
بدیهی است آرایه اصل فیش واریزی خرید اسناد و معرفی‌نامه معتبر به ضمیمه اسناد مندرج در پاکت «ب» مناقصه الزامی است.
۱-تاریخ شروع فروش اسناد مناقصه: روز دوشنبه مورخ ۹۳/۱۰/۲۵
۲-تاریخ پایان فروش اسناد مناقصه: روز سه‌شنبه مورخ ۹۳/۰۲/۰۲
۳-میزان و نوع تضمین شرکت در مناقصه: فیش واریز نقدی به مبلغ ۱۶۰۰۰۰۰۰/۰۰۰ ریال
۴-تاریخ تسلیم پیشنهاد: تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۹۳/۰۲/۱۴
۵-تاریخ گشایش پاکت‌های پیشنهاد: ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۳/۰۲/۱۵
آگهی در سایت http://iets.mporg.ir نیز قرار گرفته است.
نشانی سایت سازمان: WWW.CRA.IR
تلفن تماس اداره خرید و قراردادها: ۰۲۱-۸۸۴۶۴۵۰۲
تلفن تماس واحد فنی: ۰۲۱-۸۸۱۱۲۳۸۵۸
ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

آگهی فراخوان
شرکت فولاد مبارک اصفهان
مجمع فولاد مبارک
خرید تسمه‌های بسته‌بندی فولادی
از طریق مناقصه عمومی
خرید ۱۵۸ دستگاه ترانسفورماتور توزیع، خشک و روغنی در رنج توانی ۱۰۰KVA تا ۳۰۰۰KVA مربوط به واحدهای مختلف توزیع برق فولاد مبارک

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک
۱	مناقصه	۴۸۳۶۲۴۶۱	اجرای شبکه انتقال آب دمین از RO۲ به RO۱، فولادسازی و نورد گرم به روش PC	۱۳۹۳/۲/۶
۲	مناقصه	۴۸۳۷۱۲۵۰	خرید تسمه‌های بسته‌بندی فولادی از طریق مناقصه عمومی	۱۳۹۳/۲/۱۳
۳	مناقصه	۴۸۳۵۶۷۴۰	خرید ۱۵۸ دستگاه ترانسفورماتور توزیع، خشک و روغنی در رنج توانی ۱۰۰KVA تا ۳۰۰۰KVA مربوط به واحدهای مختلف توزیع برق فولاد مبارک	۱۳۹۳/۲/۲۷

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به نشانی WWW.MSC.IR مراجعه فرمایید.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارک اصفهان

(کد آگهی: ر-۹۳۰۱۳)

بررسی وضع اقتصادی کشور حاکمی از آن است که تنها راه برون‌رفت از شرایط نابسامان اقتصادی، توجه ویژه به فرمایشات مقام معظم رهبری و عملی کردن سیاست اقتصاد مقاومتی است.

در این میان هم‌زمانی مشکلات درون‌زای اقتصاد با فشارهای بیرونی که ناشی از تحریم‌های روزافزون غرب علیه ایران است، وضع نامطلوبی را برای اقتصاد ایران به وجود آورده است که این امر ضرورت توجه بیش از پیش به سیاست اقتصاد مقاومتی را روشن می‌سازد .

در این خصوص برای درک هر چه بیشتر مفهوم چنین سیاستی و همچنین تشریح فرصت ها و

*** اقتصاد مقاومتی با وضع موجود اقتصاد ایران گره خورده و تشدید تحریم‌ها در سالهای اخیر باعث شده که هم اکنون بیشتر از قبل به اجرای این سیاست اقتصادی توجه شود**
*** اقتصاد مقاومتی تاریخ انقضا ندارد و مختص به زمان مشخصی نیست. باید نگاه و مفهوم اقتصاد مقاومتی تبیین شود تا به اهداف این سیاست اقتصادی برسد**

چالش های اجرای آن تی چند از کارشناسان و صاحب‌نظران به ارزیابی نتشستند که حاصل آن را می‌توانید مشاهده کنید.
زاهدی در ادامه با تأکید بر اینکه براینکه اقتصاد مقاومتی تاریخ انقضا ندارد و مختص به زمان مشخصی نیست، گفت: باید نگاه و مفهوم اقتصاد مقاومتی تبیین شود تا به اهداف این سیاست اقتصادی برسد.
کریم زاهدی درباره ضرورت پرداختن به اقتصاد مقاومتی در شرایط فعلی کشور اظهار داشت: اقتصاد مقاومتی با وضع موجود اقتصاد ایران گره خورده و تشدید تحریم‌ها در سالهای اخیر باعث شده که هم اکنون بیشتر از قبل به اجرای این سیاست اقتصادی توجه شود.

وی با تأکید براینکه اقتصاد مقاومتی صرفاً به حال حاضر ختم نمی‌شود، گفت: این سیاست اقتصاد را می‌توان تا ۱۰سال آینده به ادامه دهیم.ماظنور که امکان اجرای آن در سالهای قبل هم وجود داشت؛ بعد از ابلاغ سیاست‌های اقتصاد مقاومتی مشخص شد که این سیاست‌ها می‌بایست از قبل انجام می‌شد و در آینده هم باید ادامه داشته باشد.

نامبرده ضمن اشاره به اینکه فشارهای بیرونی و تشدید تحریم‌ها عامل اصلی توجه ویژه به اقتصاد مقاومتی در ماههای اخیر است، تصریح کرد: وضع موجود کشور و فشارهای اقتصادی ایجاب می‌کند که مسئولان به اقتصاد مقاومتی

ملی است، گفت: بی‌اثر شدن تحریم‌های دشمن در گرو پیگیری راهبرد اقتصاد مقاومتی است.راهبرد اقتصاد مقاومتی کاهش هزینه اساسی مردم نیست.
وی درباره مفهوم اقتصاد مقاومتی گفت: اقتصاد مقاومتی راهبرد پیشرفت اقتصاد ملی با وجود فشارهای جدی بیرونی است.
این کارشناس اقتصادی درباره تفاوت اقتصاد مقاومتی و ریاضتی تأکید کرد: در چارچوب اقتصاد

این کارشناس اضافه کرد: با اجرای اقتصاد مقاومتی قطعاً می‌شود که بر رشد اقتصادی ضمن مقاومتی سازی در پراپرس چالش‌ها با محوریت عدالت تأکید دارد.

وی با بیان اینکه مجموعه فاکتورهای مذکور تفاوت اقتصاد مقاومتی را با اقتصاد ریاضتی نشان می‌دهد، افزود: در اقتصاد مقاومتی رشد اقتصادی همراه با پیشرفت ، عدالت و رفاه است؛ در حالی که در اقتصاد ریاضتی تحمل سختی‌ها مناسی دودین شود، دولتمردان

وجود دارد که دررسال‌های اخیر با تشدید تحریم‌ها موجب نمایان شدن ضعف‌ها و مشکلاتی در این بخش برای کشور شده است.
نامبرده با تأکید براینکه تشدید تحریم‌ها نشان داد اقتصاد ما دارای نقاط ضعف بسیاری است، تصریح کرد: برای برطرف کردن ضعف‌های اقتصاد باید اقتصاد کشور را مقاوم کرد. از همین رو بایدباید اقتصاد داشته باشیم که نسبت به حملات اقتصادی و شوک‌های بیرونی مقاوم

تحریم اهمیت چندانی در اجرای شدن این سیاست‌ها ندارد چرا که تحریم موجب جلب توجه و نمایان شدن مشکلات اقتصاد شد و دلیل آن‌ها نیست. به همین خاطر تأکید دارم که مذاکرات هسته‌ای به نتیجه برسد و چنه ترسد،برای حل مشکلات اقتصادی بایدباید سیاست‌های اقتصاد مقاومتی مورد توجه مسئولین اجرایی کشور قرار گیرد.

این پژوهشگر اقتصادی درباره تفاوت اقتصاد مقاومتی با اقتصاد ریاضتی اظهار داشت: اقتصاد ریاضتی برای اقتصاد مصداق دارد که نگاه‌های سیاسی موجب شود رفاه یا پیشرفت اقتصادی در آن جامعه قطع شود، ولی در اقتصاد مقاومتی این حالت وجود ندارد. چرا که در این اقتصاد در کنار پیشرفت، به فعال شدن بخش تولید توجه ویژه‌ای وجود دارد.

وی با تأکید براینکه برای بستن منفذ ضربه پذیر اقتصاد ایران باید اقتصاد مقاومتی اجرایی شود، گفت: در اقتصاد مقاومتی ما نمی‌خواهیم مبادلات تجاری را با خارج از کشور قطع کنیم، بلکه باید مدل تجارت خارجی با طوری طراحی کنیم که ضربه پادری آن به حداقل ممکن برسد.

ابوحزمه افزود: اگر تجارت خارجی به گونه‌ای طراحی شود که از هر کشور به میزان مشخصی واردات انجام شود، مشکلات اقتصادی ناشی از قطع ارتباط با

باشد و ضربه‌های اقتصادی دشمن را دفع کند.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر ساختار اقتصادی کشور ناسنجی با اقتصاد مقاومتی ندارد، اظهار داشت: اصلاح ساختارهای نادرست ساختار فعلی همراه با چالش‌هایی خواهد بود. مثلاً در کاهش وابستگی کشور به منابع نفتی نیازمند اصلاح ساختار و الگوی رفتاری هستیم که در این مسیر باید فرهنگ عمومی جامعه هم اصلاح شود.

«داریوش ابوحزمه یک کارشناس اقتصادی با تأکید براینکه لغو یا کاهش تحریم‌ها تأثیری در اجرای اقتصاد مقاومتی ندارد، گفت: دولت باید از طریق کاهش هزینه‌ها دالت چه تحریم داشته باشیم، چه نداشته باشیم، اقتصاد مقاومتی باید اجرا شود.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا با برداشتن تحریم‌ها باید اقتصاد مقاومتی کنار گذاشته شود؟ گفت:

همراهی مردم را هم در اجرای این سیاست همراه خود خواهند داشت؛ چرا که مردم با درک این واقعیت که در اقتصاد مقاومتی عزت آنها در مسیر رشد و رفاه اقتصادی حفظ خواهد شد، همکاری لازم را انجام می‌دهند.خسروچرندی به مقدمه ابلاغ سیاست های اقتصاد مقاومتی گفت: تصریح کرد:
اواخر سال ۹۹ایابلاغ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی چارچوب‌های فعالیت دولت برای رفع مشکلات کشور به صورت منسجم و همه جانبه تری در نظر گرفته شده است.

وی ضمن انتقاد از اینکه متأسفانه در جامعه هنوز الگوهای رفتار نادرستی وجود دارد که باید برای اجرای اقتصاد مقاومتی

وی اضافه کرد: در اقتصاد مقاومتی مردم فارغ از بجران های الگوهای نادرست به معنای پیاده سازی اقتصاد ریاضتی در کشور نیست، بلکه در این الگو درصددیم رفتارهای نادرست را اصلاح کنیم.

برای رفع مشکلات مدنظر قرار می‌گیرد.

نامبرده در تبیین نکات قابل اهمیت سیاست‌های اقتصاد مقاومتی با اشاره به اینکه در روند نامگذاری چند سال اخیر مقام معظم رهبری تأکیدیاتی را بر اصلاح الگوی رفتاری نادرست حاکم بر جامعه داشته‌اند، تصریح کرد:
اواخر سال ۹۹ایابلاغ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی چارچوب‌های فعالیت دولت برای رفع مشکلات کشور به صورت منسجم و همه جانبه تری در نظر گرفته شده است.

وی ضمن انتقاد از اینکه متأسفانه در جامعه هنوز الگوهای رفتار نادرستی وجود دارد که باید برای اجرای اقتصاد مقاومتی اصلاح شود، اظهار داشت:
اصلاح الگوهای نادرست به معنای پیاده سازی اقتصاد ریاضتی در کشور نیست، بلکه در این الگو درصددیم رفتارهای نادرست را اصلاح کنیم.

آگهی مزایده فروش زمین واقع در شیراز

یک قطعه زمین به مساحت ۳۶ هکتار واقع در منطقه پل فسا شیراز بلوار خلیج فارس از طریق مزایده عمومی به فروش می‌رسد. متقاضیان حداکثر یک هفته پس از انتشار آگهی می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده و هماهنگی جهت بازدید از محل به آدرس: تهران - خیابان ولیعصر روبروی پارک ملت - خیابان شهید انصاری نبش مهرشاد - ساختمان صداقت - طبقه هشتم از ساعت ۸ الی ۱۶ مراجعه نمایند.

شرکت الیاف (سهامی عام)



آگهی پذیره نویسی افزایش سرمایه

شرکت ایران خودرو (سهامی عام) ثبت شده به شماره ۸۳۵۲

به اطلاع می‌رساند به استناد مصوبه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۲۱ اسفند ۱۳۹۲ و مجوز شماره ۵۸۴-۱۲/۱۳/۱۰ مورخ ۱۳/۱۲/۱۰ سازمان بورس و اوراق بهادار، مقرر گردید سرمایه‌گذاری شرکت از طریق صدور سهام جدید از مبلغ ۹.۶۰۰ میلیارد ریال به مبلغ ۱۲.۰۰۰ میلیارد ریال، منقسم به ۲.۴۰۰ میلیون سهم یک هزار ریالی به نرخ زیر افزایش یابد:
۱- سرمایه فعلی شرکت: ۹.۶۰۰ میلیارد ریال.
۲- مبلغ افزایش سرمایه: ۲.۴۰۰ میلیارد ریال.
۳- مبلغ سرمایه پس از افزایش: ۱۲.۰۰۰ میلیارد ریال.
۴- ارزش اسمی هر سهم: یک هزار ریال.
۵- تعداد سهام عرضه شده: ۲.۴۰۰ میلیون سهم.
۶- نوع سهم: عادی.
۷- محل افزایش سرمایه: افزایش سرمایه شرکت از محل مطالبات و آورده نقدی سهامداران سهام‌داران.

۸- موضوع افزایش سرمایه: اصلاح ساختار مالی، بهبود سرمایه در گردش و تقویت جریان‌ات نقدی در پشتیبانی خطوط تولید به منظور دستیابی به ظرفیت قابل دسترس و بهبود جریان سودآوری.

۹- به هر صاحب سهم، در ازای هر یک صد سهم متعلقه در تاریخ ۱۳/۱۲/۱۳۹۲، تعداد ۲۵ حق‌تقدم خرید سهم جدید تلقی می‌گردد. بدیهی است تعداد دقیق سهام و حق تقدمهای متعلقه هر سهم در گواهینامه حق تقدم محاسبه و به سهامداران اعلام خواهد شد.

۱۰- سهامدارانی که ظرف مدت هفت روز از تاریخ انتشار این آگهی به علت تغییر آدرس و یا به هر دلیل، گواهینامه حق تقدم خود را دریافت ننمایند، می‌توانند جهت دریافت گواهینامه مربوطه به آدرس مندرج در بند ۱۲ این آگهی مراجعه نمایند.

۱۱- مهلت استفاده از حق تقدم در خرید سهام جدید، ۶۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی می‌باشد.

۱۲- سهامداران محترمی که تمایل به استفاده از حق تقدم خود دارند، حسب مورد باید بر اساس موارد بیان شده در اسناد پذیره اقدام نمایند.

۱۳- سهامدارانی که به موجب گواهی حق تقدم خرید سهام جدید، فاقد مطالبات بوده و یا مطالبات آنان، بهای سهام‌های آن را تأمین نکرده، می‌بایست ظرف مهلت مهلت خرید سهام یا مابین‌الفراغ آن را به حساب شماره ۵۶۰۰۵۶۰۰۱۱ این شرکت نزد بانک ملت شعبه دکتر قریب واریز و رسید بانکی مربوطه را به انضمام گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید، ظرف مدت یک ماه پس از افزایش: ۲.۴۰۰ میلیارد ریال.

نش خیابان اسکندری شمالی پلاک ۱۵۲ ساختمان ۲۴۱ آزادی طبقه ۶ واحد ۴ کد پستی ۱۴۱۹۹۳۹۹۳۳ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به اداره امور سهامداران شرکت واقع در نشانی مذکور تحویل و رسید دریافت نمایند.

۱۴- سهامدارانی که به موجب گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید، دارای مطالبات به میزان بهای سهام جدید می‌باشند، می‌بایست ظرف مهلت مقرر ضمن تکمیل گواهی حق تقدم، مبنی بر اعلام موافقت با تبدیل مطالبات به سرمایه، همراه با یا پشت سهام‌های به نشانی تهران - خیابان آزادی نش خیابان اسکندری شمالی پلاک ۱۵۲ ساختمان ۲۴۱ آزادی طبقه ۶ واحد ۴ کد پستی ۱۴۱۹۹۳۹۹۳۳ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به اداره امور سهامداران شرکت واقع در نشانی مذکور تحویل و

هیئت مدیره شرکت ایران خودرو (سهامی عام)

شنبه۲۳ فروردین ۱۳۹۳ - ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۲۵ - ۱۲ آوریل ۲۰۱۴ - شماره ۲۵۸۴۵

نمایان شدن این مشکلات است، نه علت ایجاد آن‌ها.

وی با بیان اینکه مردم باید از دولت بخواهند تا نسبت به مقاوم سازی اقتصاد اقدام کرده و فقط به رفع تحریم‌ها توجه نکنند، افزود: دستگاه‌های دولتی بایدسیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری در راستای اجرای اقتصاد مقاومتی را مو به مو اجرا کنند. البته عمده این سیاست‌های ابلاغی چیز جدیدی نیست و مقام معظم رهبری برای در بخش‌های مختلف آن‌ها را مورد تأکید قرار داده‌اند، ولی به دلیل اجرای آن‌ها توسط دولت‌های این سیاست‌ها یک بار دیگر به قالب اقتصاد مقاومتی ابلاغ و مورد تأکید قرار گرفته است.

«آلبرت بغزیان کارشناس اقتصادی با اشاره به اینکه تحقق اقتصاد مقاومتی نیازمند مردمی کردن اقتصاد است، ولی نیاز به تغییر نگرش مسئولان اقتصادی در گام اول دارد، گفت: اقتصاد مقاومتی تضمین‌کننده مقابله در برابر تحریم دشمن است.

وی در بیان مفهوم اقتصاد مقاومتی گفت: اقتصاد مقاومتی مردمی کردن اقتصاد و واگذاری امور اقتصادی به مردم به‌وسیله خصوصی‌سازی است.

این استاد اقتصاد با تأکید بر اینکه در جریان رسیدن به اهداف اقتصاد مقاومتی چالش‌هایی هم وجود دارد، گفت: ابتدا باید نگرش مسئولین اقتصادی تغییر یابد و برنامه‌های پژوهشی در دستگاه و برنامه‌ریزی‌های راهبردی در تصمیم‌گیری‌ها گنجانده شود. وی گفت: منظور از اقتصاد مقاومتی این است که به‌گونه‌ای عمل کنیم که اگر شرایط بحرانی ایجاد شد، اقتصاد بتواند از پس آن برپاید و هیجانی و مسکنی عمل نکند.

بغزیان با تأکید بر اینکه نبود فرهنگ‌سازی در استفاده از کالاهای داخلی از چالش‌های مهم در اقتصاد مقاومتی است، تصریح کرد: نیاز به استفاده از فناوری‌های نوین و بومی‌سازی فناوری در داخل کشور هم‌اکنون بیش از پیش احساس می‌شود، مردم باید به‌گونه‌ای عمل کنند که انگار هر لحظه در انتظار یک بحران اقتصادی هستند.

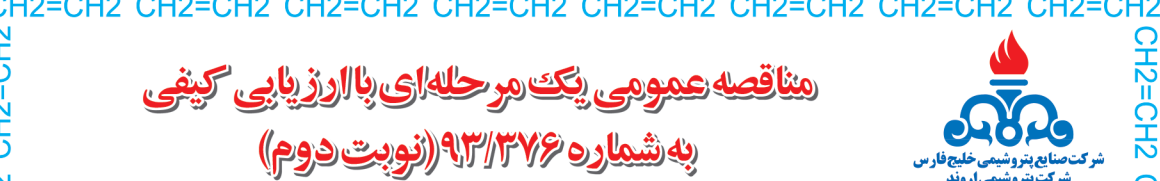
وی اقتصاد مقاومتی را بهترین ضمانت برای تحمل مشکلات اقتصادی در برابر فشارها و تهاجم‌های خارجی خواند و یادآور شد: تبلیغات خارجی تأثیر بسیاری در استفاده مردم از کالاهای خارجی دارد، بنابراین در راستای تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی باید با کاهش تبلیغات کالاهای خارجی، مصرف و استفاده از کالای ایرانی را تقویت کنیم.

ادامه دارد

آگهی مزایده فروش زمین واقع در شیراز

تعدادی قطعات زمین با اسناد شش دانگ دارای کاربری پشتیبانی حمل و نقل با مساحت تقریبی هر قطعه ۲۰۰۰ متر مربع واقع در منطقه پل فسا شیراز، بلوار خلیج فارس از طریق مزایده عمومی به فروش می‌رسد. متقاضیان حداکثر یک هفته پس از انتشار آگهی می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده و هماهنگی جهت بازدید از محل به آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - روبروی پارک ملت - خیابان شهید انصاری - نبش مهرشاد - ساختمان صداقت - طبقه هشتم از ساعت ۸ الی ۱۶ مراجعه نمایند.

شرکت الیاف (سهامی عام)

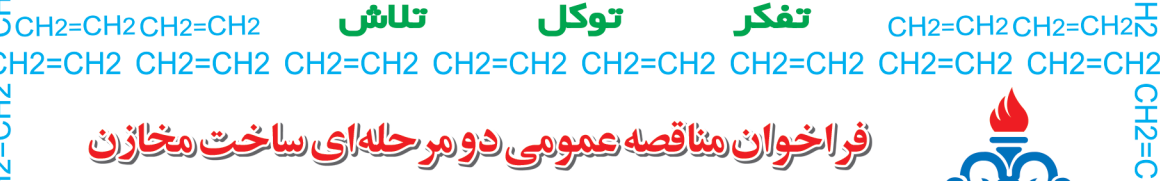


مناقصه عمومی یک مرحله‌ای باارزیابی کیفی

به شماره ۹۳/۳۷۶ (نوبت دوم)

۴- **زمان و محل دریافت اسناد مناقصه به همراه فرم‌های ارزیابی کیفی:** متقاضیان سسه روز بعد از درج نوبت دوم این آگهی در روزنامه به مدت ۵ روز کاری (به استثنای پنجشنبه و روزهای تعطیل) می‌توانند با در دست داشتن معرفی‌نامه معتبر به امور حقوقی و پیمان‌های این شرکت واقع در استان خوزستان - شهرستان بندر ماهشهر - بندر امام خمینی (ره) - منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی - سایت ۳ و یا به آدرس تهران: میدان هفت‌تیر - ابتدای خیابان کریم‌خان‌زند - ساختمان شرکت ملی صنایع پتروشیمی جنب بانک تجارت - طبقه سوم مراجعه نمایند.
تلفن‌های تماس: ۰۲۱۸۳۲۶۴۴۷۵-۰۶۵۲۲۶۴۴۷۵-۰۲۱۸۳۲۰۰۹۹-۰۸۸۳۰۰۲۱
توجه: در تاریخ ارائه اسناد مناقصه به متقاضیان، هم‌زمان اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مستند تحویل داده خواهد شد و پیشنهاددهندگان موظف به تکمیل و ارائه هم‌زمان هر دو اسناد خواهند بود.
۵- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی اروند ۱۶/۹م/الف



تولک تفکر

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای ساخت مخازن

اشباع سازی به شماره ۹۳/۳۷۷ (نوبت دوم)

۱- ابتدای خیابان کریم‌خان‌زند - ساختمان شرکت ملی صنایع پتروشیمی جنب بانک تجارت طبقه سوم مراجعه نمایند.
تلفنهای تماس: ۰۲۱۸۳۲۶۴۴۷۵-۰۶۵۲۲۶۴۴۷۵-۰۲۱۸۳۲۰۰۹۹-۰۸۸۳۲۰۰۲۱
۴- شرایط مناقصی:
۱- داشتن شخصیت حقوقی، شماره شناسه ملی و شماره اقتصادی مؤیدان مالیاتی
۲- داشتن تجربه و دانش فنی کافی مرتبط با موضوع مناقصه و حسن سابقه در کارهای قبلی

۳- داشتن امکانات، تجهیزات و نیروهای انسانی متخصص
۴- داشتن توانایی مالی و ارائه ضمانتنامه‌های بانکی
۵- ارائه سوابق کار و همچنین مدارک و گواهینامه‌های مرتبط با سیستم‌های مدیریتی

۶- ارائه صورتهایهای مالی، حسابرسی شده توسط حسابرسان مستقل مربوط به آخرین سال مالی.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی اروند ۱۶/۹م/الف

تولک تفکر

تولک تفکر

گنجینه‌های گوی‌قاده شهریارستان

شفاسازی مصوبات از وظایف اصلی شورای شهر است
اسدآباد – خبرنگار اطلاعات: جلب اعتماد مردم به شورا و شهرداری و شفاف‌سازی مصوبات از وظایف اصلی شورای اسلامی است.

مطلب بالا را حسین شیرزی رئیس شورای اسلامی اسدآباد همدان اعلام کرد و افزود: در نظام مقدس جمهوری اسلامی یکی از ریشه‌های مدیریتی مدیریت مشارکتی است. جایگاه شورای اسلامی علاوه بر بخش دولتی ارکان تصمیم‌گیری است. شیریزی اضافه کرد: نیروهای انسانی شهرداری غیرمتخصص هستند. شهرداری موظف است نیروهای متخصص جذب شهرداری کند. در پایان هر یک از اعضای شورا۱ اسلامی شهرستان شرح وظایف کمسیون‌ها را مطرح کردند.

معرفی فرماندار جدید اسدآباد

✽ آیین معارفه فرماندار جدید اسدآباد همدان با حضور جمعی از مسئولان شهرستان برگزار شد.

در این آیین مسعود بکایی به عنوان فرماندار جدید اسدآباد معرفی شد و از خدمات فرماندار پیشین قدردانی به عمل آمد.

سرپرست جدید دانشگاه پیام‌نور دلیجان معرفی شد

دلیجان – خبرنگار اطلاعات: آیین معارفه سرپرست جدید دانشگاه پیام‌نور دلیجان برگزار شد.در این آیین دکتر هادی غفاری رئیس دانشگاه پیام‌نور استان مرکز در حکمی داد محمدیانی را به عنوان سرپرست دانشگاه پیام‌نور مرکز دلیجان معرفی کرد. همچنین در این آیین از رئیس پیشین از این دانشگاه قدردانی به عمل آمد.

انصراف استاندار آذربایجان غربی و معاونانش از دریافت پارانۀ ارومیه –
خبرنگار اطلاعات: استاندار آذربایجان غربی، معاونان استاندار، مدیران ستادی و فرمانداران استان از دریافت پارانۀ انصراف دادند.فرماندهی سعادت استاندار آذربایجان غربی در این پارانۀ گفت: از تمام قشرهای جامعه که امکان انصراف از دریافت پارانۀ دارند دعوت می‌کنم برای شکرگزاری اقتصادی و کمک به حوزه بهداشت و درمان و سلامت و گسترش تأمین اجتماعی در کشور آستین همت را بالا بزنند و از دریافت پارانۀ انصراف دهند.

انگداری ۱۷ هزار انتساب آب و فاضلاب در شهر یزد

یزد-خبرنگار اطلاعات: پارسال بیش از ۱۷ هزار فقره انتساب آب و

فاضلاب در شهر یزد واکدار شده است.

ابوالقاسم سهیلیی نایب‌سرپرست معاونت خدمات مشترکین و درآمد با بیان این مطلب افزود: پارسال ۱۷ هزار و ۵۵۴ فقره انتساب آب و فاضلاب در شهر یزد واکدار شده است، که از این تعداد انتساب‌ها ۱۲ هزار و ۲۴۴ فقره انتساب آب و ۴۱۰۰ فقره انتساب فاضلاب بنا بر درخواست مشترکین و واکدار شده است. وی گفت: امور آبنمای شهر یزد دارای ۱۹۸ هزار و ۸۸۶ اشتراک است که عملیات آبرسانی به این مشترکین از طریق ۶۶/۲۵۷۷ کیلومتر شبکه توزیع انجام می‌شود.

سومین یافوزی: هر سال حدود ۸ درصد به انتساب‌های آب شهر یزد افزوده می‌شود.

بهره‌مندی ۴۰۵هزار نفر از خدمات مراکز درمانی سپاه استان قزوین
قزوین –خبرنگار اطلاعات: معاون بهداشت و درمان سپاه استان قزوین از بهره‌مندی ۴۰۵هزار نفر از خدمات درمانی مراکز درمانی سپاه استان قزوین، حبیب‌الله سیاهکلی مرادی خدمت‌رسانی درمانی، مطلوب به به مردم، رسیدگی به مناطق محروم و ارائه خدمات درمانی رایگان به خانواده‌های بسیجیان و پاسداران را از اهداف معاونت بهداشت و درمان سپاه این استان اعلام کرد.وی با اشاره به این که ۴۰۵ هزار نفر پارسال از خدمات مراکز درمانی و بهداشتی سپاه استان بهره‌مند شدند، افزود: ۹۰ درصد این افراد از نوع ارائه خدمات و کیفیت آن و نرخ تعرفه‌های درمانی رضایت داشته‌اند.

تغز یزیربیلیمیلارد ریالی متخلفان اقتصادی

ساری –خبرنگار اطلاعات: ۲۵۲۴ فقره پرونده در اجرای طرح نوروزی به تعزیرات داد و رد شد. این تعداد ۲۲۲۷ فقره مخدوم به

مدیرکل تعزیرات حکومتی مازندران با اعلام این خبر افزود: متخلفان به مبلغ ۳۷میلیارد ۵۰۵ میلیون و ۱۸۴ هزار ریال جریمه نقدی محکوم شدند. مهدی عباسی گفت: در این آماد و مورد تخلف مشترک از واحدهای صنعتی در مازندران انجام شد که ۱۶۴۴ پرونده تخلف تشکیل شد.

وی در مورد بیشترین و کمترین تخلف در نورز ۹۳ گفت: گرانفروشی ۹۴۱ فقره، عدم درج قیمت ۹۵۸ فقره، صدور نکردن فاکتور ۲۷۱ فقره، کم فروشی ۱۱۲ فقره و تقلب با ۴۲ فقره ثبت شد.

ساری – خبرنگار اطلاعات:

شعبه ویژه رسیدگی به پرونده‌های تغییر کاربری اراضی کشاورزی در مازندران شکل می‌گیرد.

استاندار مازندران در نخستین جلسه شورای اداری سال ۹۳ با اعلام این خبر افزود: تغییر کاربری غیرقانونی به زمین‌های شسرق استان کشیده شده است و باید برای حفظ زمین‌های کشاورزی در موضوع تغییر کاربری به شدت دخالت کرد.
ربیع فلاح جلودار به اهمیت کشاورزی به عنوان اولویت نخست توسعه استان اشاره کرد و افزود: با حفظ زمین‌های تاونیم کشاورزی و در نتیجه امنیت غذایی را به وجود آوریم.
وی با تأکید بر اینکه باید به نیروی انسانی نخبه و سرمایه‌گذار اعتماد کنیم افزود: برنامه‌های رونق اقتصادی متنوعی در حوزه‌های نفت و گاز، کشاورزی، گردشگری و صنعت و معدن در استان طرحی شده است.

استاندار مازندران با بیان اینکه وزیر نفت وعده‌های امیدبخشی در استفاده از انرژی نفت و گاز مازندران داده است افزود: وزیر نفت از وجود

یک میلیون و ۲۰۰ هزار گردشگر به استان قزوین رفتند

قزوین –خبرنگار اطلاعات: نوروز بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر از جاذبه‌های گردشگری و تاریخی استان قزوین دیدن کردند.

منوچهر حبیبی معاون امور عمرانی استاندار قزوین با اشاره به این‌که در نوروز ۵ میلیون خودرو نیز از محورهای قزوین تردد کرد، افزود: با تلاش شبانه‌روزی پلیس راه، هلال‌احمر، ستاد هماهنگی خدمات سفر، امدادگران، اورژانس و همه تلاشگران این عرصه سعی شد تا کم‌ترین تلفات جاده‌ای را در محورهای مواصلاتی استان شاهد باشیم که بنا بر آمار رسمی از ۲۵ اسفند ۱۳۹۲ تا ۹۳ فروردین ۹۳ تلافات تصادفات در محورهای مواصلاتی استان قزوین ۵ نفر گزارش شده است.

قائم‌مقام ستاد اجرایی خدمات سفر استان قزوین اعلام کرد: در کاهش تلفات جاده‌ای خود مردم نقش

طلب ۴۰ میلیارد تومانی شهرداری ایلام از دوایر دولتی

ایلام – خبرنگار اطلاعات: وجود همه کمبودهای اعتباری توجّه ویژه‌ای به پرداخت‌های کارکنان شهرداری شده و از طرف دیگر هیچ تعللی در اجرای پروژه‌های عمرانی صورت نگرفت و بسیاری از طرح‌های زیباسازی در شهر ایلام اجرایی شد.
وی با اشاره به اجرای فاز دوم هدفمندسازی یارانه‌ها، افزود: این دستگاه اجرایی به سهم خود آماده اجرای فاز دوم طرح هدفمندسازی یارانه‌ها شد و بدون تردید اجرای صحیح این مرحله منافع زیادی را به دنبال خواهد داشت.منصورپور با اشاره به این که شهرداری ایلام برنامه‌های مختلفی را تدوین کرده است که به

اخبار شهرستانها

شعبه ویژه رسیدگی به پرونده‌های تغییر کاربری اراضی کشاورزی در مازندران تشکیل می‌شود



ظرفیت برای ساخت کارخانه پتروشیمی با ظرفیت اشتغالزایی ۵۰۰ هزار نفری در استان خبر داد و سرمایه‌گذار این بخش نیز وجود دارد.

فلاح جلودار از مازندران به عنوان نخستین استان اقامت گردشگران در تعطیلات نوروز یاد کرد و افزود: اقامت بیش از ۹ میلیون

نفر شب در استان نشانه اهمیت صنعت گردشگری استان است.
وی ادامه داد: به رغم کاهش آمار تصادفات، تراکم ترافیکی بالا در

ساری –خبرنگار اطلاعات: ساری با کمبود ۲۰۰لیتر در ثانیه آب روبه‌رو است.
مدیرعامل آب و فاضلاب مازندران با اعلام این خبر افزود: با فقر ۲ حلقه چاه تا حدی این مشکل رفع می‌شود.
ذبیح‌الله ذاکری اضافه کرد: برای تأمین آب پایدار

ساری –خبرنگار اطلاعات: مشاغل مزاحم از شهر تبریز جمع‌آوری و به شهرک صنعتی میل و خودرو در منطقه غرب این کلانشهر منتقل می‌شود.

شهر در منطقه ۶ تبریز در بازدید از روند اجرایی پروژه شهرک صنعتی-صنعتی میل و خودرو با اعلام این خبر، افزود: با تکمیل این مجموعه، مشاغل مزاحم مربوط به صنوف میل و خودرو در شهر جمع‌آوری و به این شهرک تخصصی منتقل خواهد شد.

فرهاد روستنی با اشاره به مشکلات ترافیکی و آلودگی‌های صحری و محیطی ناشی از تجمع مشاغل مزاحم در شهر، گفت: کلانشهر تبریز ظرفیت ترایک بیش از حد و تحمل ظرفیتهای بی‌مورد را ندارد لذا مشکلاتی که باعث ایجاد مزاحمت می‌شوند به شهرک‌های تخصصی منتقل می‌شود.

وی یادآور شد: با همکاری شهر داری و مشارکت بخش خصوصی، شهرک صنعتی-صنعتی میل و خودرو در منطقه مایان طراحی شده است و تمام امکانات لازم برای انتقال صنوف وابسته به میل و نمایشگاه‌های خودرو به این منطقه فراهم خواهد شد.وی ضمن توصیه به صاحبان صنوف یاد شده برای تسریع در خرید واحدهای این مجموعه افزود: در صورت تسهیر مضمون‌ات قانونی تا پایان اسامال، تمام این صنوف از مرکز شهر بریده‌شده و از فعالیت آنان در محدوده شهری به دلیل ایجاد مزاحمت، ترافیک و آلودگی جلوگیری خواهد شد.

آگهی مزایده کتبی	(نوبت دوم)
شهرداری ساهو در نظر دارد براساس مجوز شماره ۵۲۸۴/۹۲/۲۰ مورخ ۹۲/۱۲/۱۴	
شورای اسلامی شهر ساهو تعداد یک دستگاه کیوبک داخل محوطه اداری به صورت روبروی دره ک کشاورزی به صورت تفره ماهانه به مدت یکسال از طریق مزایده واکارنماید. متقاضیان می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشارشراخبر این آگهی نمود.به واحداصلاح شهرداری مراجعه و ضمن دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده، پیششاد خود را تا تاریخ تعیین شده به همراه مدارک لازم تحویل اداره شراکت ساهو	
کامران جوادی –شهردار ساهو	

آگهی مزایده کتبی	(نوبت دوم)
شهرداری ساهو در نظر دارد براساس مجوز شماره ۵۲۸۴/۹۲/۲۰ مورخ ۹۲/۱۲/۱۴	
شورای اسلامی شهر ساهو تعداد یک دستگاه کیوبک داخل محوطه اداری به صورت روبروی دره ک کشاورزی به صورت تفره ماهانه به مدت یکسال از طریق مزایده واکارنماید. متقاضیان می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشارشراخبر این آگهی نمود.به واحداصلاح شهرداری مراجعه و ضمن دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده، پیششاد خود را تا تاریخ تعیین شده به همراه مدارک لازم تحویل اداره شراکت ساهو	
کامران جوادی –شهردار ساهو	

آگهی حصر وراثت	
آقای حبیب شهرت عبداللّهی نام پدر عباسقلی به شناسنامه ۱۱۲۷ صادره از بهبهان در خواستی به خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که پدرم مرحوم عباسقلی شهرت مالمعاده له به شناسنامه ۱۵۳-۱۳۰۲ صادره بهبهان در ۹۱/۱۷/۹۱ در بهبهان اقامتگاه دائمی خود فوت و نماش عبارتند از: ۱- متقاضی حبیب عبداللّهی به شن ش ۱۱۲۷ ت ۱۳۳۴ صادره از بهبهان ۲- جابر عبداللّهی به ش ش ۱۶۹۱ ت ۱۳۴۸ صادره از بهبهان (پسران متوفی) و لاغیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر درجه اعتبار ساقط است.	
قاضی شورای حل اختلاف دادگستری بهبهان-عباسی	

آگهی حصر وراثت	
آقای مسعود شهرت سالک نام پدر ابوالقاسم به شناسنامه ۹۲۸ صادره از بهبهان در خواستی به‌خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که مادرم مرحوم یدیه شهرت صالح‌پور به شناسنامه ۱۶۳-۱۲۲۱ صادره بهبهان در تاریخ ۲۳/۱۲/۹۲ در بهبهان اقامتگاه دائمی خود فوت و نماش عبارتند از: ۱- متقاضی مسعود سالک به ش ش ۹۲۸-۱۳۴۷ صادره از بهبهان ۲- احمد-سالک به ش ش ۲۴۴-۱۳۵۲ صادره از بهبهان ۳- مرزویه سالک به ش ش ۲۶۸۴-۱۳۴۵ صادره از بهبهان ۴- حمیدرضا سالک به ش ش ۱۶۲۶-۱۳۵۹ صادره از بهبهان (پسر) ۵- محمود سالک به ش ش ۲۸۱۶-۱۳۴۹ صادره از بهبهان (پسر) و لاغیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به‌دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر و هر وصیت‌نامه بجز سری رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.	
قاضی شورای حل اختلاف دادگستری بهبهان-عباسی	

آگهی حصر وراثت	
آقای مسعود شهرت سالک نام پدر ابوالقاسم به شناسنامه ۹۲۸ صادره از بهبهان در خواستی به‌خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که مادرم مرحوم یدیه شهرت صالح‌پور به شناسنامه ۱۶۳-۱۲۲۱ صادره بهبهان در تاریخ ۲۳/۱۲/۹۲ در بهبهان اقامتگاه دائمی خود فوت و نماش عبارتند از: ۱- متقاضی مسعود سالک به ش ش ۹۲۸-۱۳۴۷ صادره از بهبهان ۲- احمد-سالک به ش ش ۲۴۴-۱۳۵۲ صادره از بهبهان ۳- مرزویه سالک به ش ش ۲۶۸۴-۱۳۴۵ صادره از بهبهان ۴- حمیدرضا سالک به ش ش ۱۶۲۶-۱۳۵۹ صادره از بهبهان (پسر) ۵- محمود سالک به ش ش ۲۸۱۶-۱۳۴۹ صادره از بهبهان (پسر) و لاغیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به‌دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر و هر وصیت‌نامه بجز سری رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.	
قاضی شورای حل اختلاف دادگستری بهبهان-عباسی	

آگهی ارزیابی کیفی	
جمهوری اسلامی ایران	
وزارت راه و شهر سازی	
اداره کل راه و شهر سازی خراسان شمالی	

شماره مناقصه	عنوان پروژه	محل اجرا	بر آورد اولیه (میلیون ریال)	حداقل رشته ورتبه مورد نیاز
۹۲/۲۲	بیمازی ورو کش آسفالت گرم بخشی از محور بجنورد –اسفراین –سبزوار	بجنورد واسفراین	۱۱۱۱۰۲	رشته راه و ترابری با پایه مجاز
۹۲/۲۳	زی رسازی، آبپاشی و آسفالت گرم محور داشلی قلعه –راستاقن –بشدره –قره باطر	رازو جرجان	۱۰۸۸۲۵	رشته راه و ترابری با پایه مجاز

تاریخ و محل در یافت، تکمیل و عودت اسناد ارزیابی کیفی:

پیمانکاران می توانند جهت دریافت اسناد ارزیابی به‌صمدت ۱۵ روز پس از درج آگهی به نشانی: بجنورد – خیابان قیام کوچه سهیل – ساختمان شماره ۲ اداره کل راه و شهر سازی خراسان شمالی – اداره پیمان و رسیدگی و یا به سایت **http://iets.mporg.ir** مراجعه فرمایند.

توجه مهم: احداث سنگ‌شکن و کارخانه آسفالت در پروژه مناقصه شماره ۹۲/۲۲ الزامی است.

هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی اداره کل راه و شهر سازی خراسان شمالی

با قدردانی و تشکر از دست‌اندرکاران ستاد اجرایی خدمات سفر مازندران به اهمیت امنیت و سلامت سفر در اهمیت کاربری اراضی کشاورزی در کشور اشاره کرد و افزود: ضروری در ارائه خدمت مطلوب گردشگری در تعطیلات نوروز گزارش نشده است.
ایستاده طبرسی به شعار سال اقتصاد، فرهنگ، عزم ملی و مدیریت جهادی که از سوی مقام معظم رهبری تعیین شده است، اشاره کرد و گفت: تابلوی برنامه فعالیت‌های مسئولان باید محقق شدن شعار رهبری باشد و نباید با موضوع به صورت تشریفاتی برخورد کنیم.

وی با تأکید بر لزوم تشکیل ستاد ویژه تحقق بخشیدان منویات مقام معظم رهبری در حوزه اقتصاد و فرهنگ در مازندران افزود: من خود برای عملیاتی کردن این شعار در خدمت تمام مسئولان هستم. همچنین دکتر فخرالدین اصغری آقمشهدی به عنوان رئیس دانشگاه مازندران، محمد

حسین زاده لداری به عنوان فرماندار شهرستان فردوکنکار و عبدالحسین باقری به عنوان سرپرست اداره کل کتابخانه‌های مازندران معرفی شدند.

ساری ۲۰۰لیتر در ثانیه کمبود آب دارد

ساری –خبرنگار اطلاعات: ساری با کمبود ۲۰۰لیتر در

ثانیه آب روبه‌رو است.
مدیرعامل آب و فاضلاب مازندران با اعلام این خبر افزود: با فقر ۲ حلقه چاه تا حدی این مشکل رفع می‌شود.
ذبیح‌الله ذاکری اضافه کرد: برای تأمین آب پایدار

انتقال مشاغل مزاحم به خارج از شهر تبریز

شهر در منطقه ۶ تبریز با اعلام این که با گرفتن مجوزهای لازم، واحدهای این شهرک به صورت اقساطی در اختیار متقاضیان قرار می‌گیرد، از صاحبان صنوف یاد شده خواست برای کسب اطلاعات بیشتر یا خرید واحدهای شهرک میل و خودرو به واحد املاک شهرداری منطقه ۶ مراجعه کنند.

در این بازدید، محمد باقر باقری، سرمایه‌گذار و مشارکت‌کننده شهرک میل و خودرو نیز گزارشی از آخرین فعالیت‌های انجام شده در این مجموعه ارائه کرد.

وی با اشاره به طرح‌های در دست ساخت در این شهرک گفت: مسجد، بازارچه ستنی باقرخان، بازار مروراید و تکمیل واحدهای مربوط به شهرک خودرو در جمله برنامه‌های عمرانی این مجموعه ششمار می‌آید.

او گفت: ۶۰۰ واحد نمایشگاه خودرو در تبریز فعالیت دارد که ساری ۴۰۰ واحد در این مجموعه ظرفیت‌سازی شده است.به گفته باقری، با توجه به اهمیت موضوع فضای سبز، برنامه‌ریزی برای تأمین آب و کاشت درختان و گیاهان متناسب با اقلیم منطقه از دیگر برنامه‌های این شهرک خواهد بود.

وی یادآور شد: اختصاص خط اتوبوس شرکت واحد برای تسهیل در عبور و مرور به این منطقه، رفع مشکل ترافیک و نیز رسیدگی به وضع راه دسترسی و نبود عالئم راهنمایی در منطقه از جمله کمبودهای موجود در شهرک میل و خودرو است.

سر کار خانم آزاده فرحی‌فر	
فرز ند محمد شماره شناسنامه ۴۱۹	
اینگهی مزایده کتبی	(نوبت دوم)
شهرداری ساهو در نظر دارد براساس مجوز شماره ۵۲۸۴/۹۲/۲۰ مورخ ۹۲/۱۲/۱۴	
شورای اسلامی شهر ساهو تعداد یک دستگاه کیوبک داخل محوطه اداری به صورت روبروی دره ک کشاورزی به صورت تفره ماهانه به مدت یکسال از طریق مزایده واکارنماید. متقاضیان می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشارشراخبر این آگهی نمود.به واحداصلاح شهرداری مراجعه و ضمن دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده، پیششاد خود را تا تاریخ تعیین شده به همراه مدارک لازم تحویل واحد املاک نمایند.	
کامران جوادی –شهردار ساهو	

باتوجه به اینکه پرونده شما به اتهام غیبت در هیأت تخلفات وزارت‌راه‌وشهرسازی مطرح و در حال رسیدگی می‌باشید،بدینوسیله به اطلاع می‌رسانند ظرف مهلت قانونی (ده روز) از تاریخ ابلاغیه، جهت‌رسیدگی به آدرس وزارت راه و شهرسازی، طبقه چهارم شمالی، اداره تخلفات مراجعه فرمایید. لازم به ذکر است چنانچه در مهلت تعیین شده مراجعه ننمایید، پرونده شما به صورت غیابی مطابق قانون رسیدگی خواهد شد.

اداره کل راه و شهر سازی استان تهران

آگهی مزایده کتبی	(نوبت دوم)
شهرداری ساهو در نظر دارد براساس مجوز شماره ۵۲۸۴/۹۲/۲۰ مورخ ۹۲/۱۲/۱۴	
شورای اسلامی شهر ساهو تعداد یک دستگاه کیوبک داخل محوطه اداری به صورت روبروی دره ک کشاورزی به صورت تفره ماهانه به مدت یکسال از طریق مزایده واکارنماید. متقاضیان می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشارشراخبر این آگهی نمود.به واحداصلاح شهرداری مراجعه و ضمن دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده، پیششاد خود را تا تاریخ تعیین شده به همراه مدارک لازم تحویل اداره شراکت ساهو	
کامران جوادی –شهردار ساهو	

آگهی حصر وراثت	
آقای مسعود شهرت سالک نام پدر ابوالقاسم به شناسنامه ۹۲۸ صادره از بهبهان در خواستی به‌خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که مادرم مرحوم یدیه شهرت صالح‌پور به شناسنامه ۱۶۳-۱۲۲۱ صادره بهبهان در تاریخ ۲۳/۱۲/۹۲ در بهبهان اقامتگاه دائمی خود فوت و نماش عبارتند از: ۱- متقاضی مسعود سالک به ش ش ۹۲۸-۱۳۴۷ صادره از بهبهان ۲- احمد-سالک به ش ش ۲۴۴-۱۳۵۲ صادره از بهبهان ۳- مرزویه سالک به ش ش ۲۶۸۴-۱۳۴۵ صادره از بهبهان ۴- حمیدرضا سالک به ش ش ۱۶۲۶-۱۳۵۹ صادره از بهبهان (پسر) ۵- محمود سالک به ش ش ۲۸۱۶-۱۳۴۹ صادره از بهبهان (پسر) و لاغیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به‌دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر و هر وصیت‌نامه بجز سری رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.	
قاضی شورای حل اختلاف دادگستری بهبهان-عباسی	

آگهی حصر وراثت	
آقای مسعود شهرت سالک نام پدر ابوالقاسم به شناسنامه ۹۲۸ صادره از بهبهان در خواستی به‌خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که مادرم مرحوم یدیه شهرت صالح‌پور به شناسنامه ۱۶۳-۱۲۲۱ صادره بهبهان در تاریخ ۲۳/۱۲/۹۲ در بهبهان اقامتگاه دائمی خود فوت و نماش عبارتند از: ۱- متقاضی مسعود سالک به ش ش ۹۲۸-۱۳۴۷ صادره از بهبهان ۲- احمد-سالک به ش ش ۲۴۴-۱۳۵۲ صادره از بهبهان ۳- مرزویه سالک به ش ش ۲۶۸۴-۱۳۴۵ صادره از بهبهان ۴- حمیدرضا سالک به ش ش ۱۶۲۶-۱۳۵۹ صادره از بهبهان (پسر) ۵- محمود سالک به ش ش ۲۸۱۶-۱۳۴۹ صادره از بهبهان (پسر) و لاغیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به‌دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر و هر وصیت‌نامه بجز سری رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.	
قاضی شورای حل اختلاف دادگستری بهبهان-عباسی	

آگهی حصر وراثت	
آقای مسعود شهرت سالک نام پدر ابوالقاسم به شناسنامه ۹۲۸ صادره از بهبهان در خواستی به‌خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که مادرم مرحوم یدیه شهرت صالح‌پور به شناسنامه ۱۶۳-۱۲۲۱ صادره بهبهان در تاریخ ۲۳/۱۲/۹۲ در بهبهان اقامتگاه دائمی خود فوت و نماش عبارتند از: ۱- متقاضی مسعود سالک به ش ش ۹۲۸-۱۳۴۷ صادره از بهبهان ۲- احمد-سالک به ش ش ۲۴۴-۱۳۵۲ صادره از بهبهان ۳- مرزویه سالک به ش ش ۲۶۸۴-۱۳۴۵ صادره از بهبهان ۴- حمیدرضا سالک به ش ش ۱۶۲۶-۱۳۵۹ صادره از بهبهان (پسر) ۵- محمود سالک به ش ش ۲۸۱۶-۱۳۴۹ صادره از بهبهان (پسر) و لاغیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به‌دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر و هر وصیت‌نامه بجز سری رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.	
قاضی شورای حل اختلاف دادگستری بهبهان-عباسی	

آگهی ارزیابی کیفی	
جمهوری اسلامی ایران	
وزارت راه و شهر سازی	
اداره کل راه و شهر سازی خراسان شمالی	

شماره مناقصه	عنوان پروژه	محل اجرا	بر آورد اولیه (میلیون ریال)	حداقل رشته ورتبه مورد نیاز
۹۲/۲۲	بیمازی ورو کش آسفالت گرم بخشی از محور بجنورد –اسفراین –سبزوار	بجنورد واسفراین	۱۱۱۱۰۲	رشته راه و ترابری با پایه مجاز
۹۲/۲۳	زی رسازی، آبپاشی و آسفالت گرم محور داشلی قلعه –راستاقن –بشدره –قره باطر	رازو جرجان	۱۰۸۸۲۵	رشته راه و ترابری با پایه مجاز

اداره کل راه و شهر سازی خراسان شمالی درنظر دارد در اجرای قانون برگزاری مناقصات جهت انجام عملیات خط‌کشی سرد راه‌های حوزه استحفاظی استان از پیمانکاران دارای تاییدیه اداره کل ایمنی حریم راه‌ها وزارت راه و شهرسازی دعوت به عمل آورد، لذا شرکت‌های واجد شرایط جهت دریافت، تکمیل و عودت اسناد مناقصه به نشانی: بجنورد – خیابان قیام – کوچه سهیل – ساختمان شماره ۱۲ اداره کل راه و شهر سازی خراسان شمالی – اداره پیمان و رسیدگی و یا به سایت **http://iets.mporg.ir** مراجعه نمایند.

کرمان همایش سیاستگذاری در سلامت بر گزاری می‌کند

کرمان – خبرنگار اطلاعات: همایش سیاستگذاری در سلامت و اصلاح سیستم ارائه خدمت سلامت ۳۰ فروردین در کرمان برگزار می‌شود.

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی کرمان افزود: پروفیسور «اریانا نوافتاک» از دانشگاه وارویک انگلستان سخنران اصلی این همایش است و چهار نفر از استادان برجسته این حوزه از کشورهای آمریکا، کانادا و انگلستان نیز به صورت ویدئو کنفرانس از دیگر سخنرانان این همایش خواهند بود.دکتر عباس پرداختی اعلام کرد: در این همایش همچنین پروفیسور «ایان کریشر» از دانشگاه دورهام انگلستان، پروفیسور «مولیناری» از دانشگاه باتیمپور ایالات متحده، دکتر «الکسی اسکات ساموئل» از دانشگاه لیورپول انگلستان و دکتر «آون آدامز» از دانشگاه انتاریو کانادا شرکت خواهند کرد.به گفته وی در این همایش همچنین استادان برجسته ایرانی صاحب‌نظر در بحث‌های سیاستگذاری سلامت شرکت دارند.دکتر پرداختی یادآور شد: این همایش به زبان انگلیسی برگزار می‌شود و امید است با توجه به جایگاهی که کرمان در سیاستگذاری حوزه سلامت دارد این همایش بتواند منجر به اتفاقات مفید و تأثیر گذار در زمینه‌هایی چون توزیع عدالت در سلامت، بیمه‌ها، اخلاق پزشکی و سیاستگذاری سلامت شود.

ایجاد فرصت شغلی برای ۳۰ هزار نفر در پروژه پایاب سد خداآفرین

اردبیل – خبرنگار اطلاعات: ۳۰هزار نفر با تزریق منابع اعتباری جدید و با تکمیل پایاب سد خداآفرین مشغول به کار می‌شوند.

داوود نجفیان مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای اردبیل در بازدید از طرح‌ها و پروژه‌های آبرسانی در اردبیل افزود: قرار است این پروژه عظیم که در مدت ۸ سال اجرای آن یکمیلارده ریال سرمایه گذاری شده است، اسامال با تسهیلات ۱۷۲ میلیون یورویی بانک توسعه اسلامی تکمیل شود و به بهره‌برداری برسد.وی با بیان اینکه بزرگترین مزیت اجرای این پروژه آبی در ایجاد فرصت شغلی برای جوانان بکار منطقه توسعه کشاورزی مدرن است، افزود: بانک جهانی در پرداخت تسهیلات در چهار قسط خواستار بهره‌برداری کامل از پروژه و ایجاد اشتغال بوده است.

او گفت: علاوه بر اجرای این پروژه برای آبرسانی به خلخال و نمین و عنبران از روش BOT استفاده می‌کنیم و با پرداخت ۲۰میلیارد ریال به این

دو پروژه در مدت ۳سال شاهد بهره‌برداری آن می‌شویم.

نجفیان با تشریح اینکه تکمیل سد گیوی و بفرآجد از پروژه‌های مهم در دست‌خواهانه آن نهادی ساختمانی و شرکت است، گفت: امیدواریم نیمه اول اسامال این پروژه به مرحله آگیری برسد.او اظهار داشت: بخش عظیمی از منابع آبی استان در بخش کشاورزی مصرف می‌شود به طوری که رانده‌ان آبیاری همچنان در این بخش اشتغال و تلاش بر این است تا بتوانیم یک فرصت مناسب را در استفاده از منابع اعتباری مناسب و شایسته شاهد باشیم

۵/۵میلیارد تومان؛ تعهد داوطلبان هلال احمر اسفهان برای فعالیت بشر دوستانه

اسفهان – خبرنگار اطلاعات

رسول اکرم(ص):

دو چیز را خداوند در این جهان
کیفر می دهد تعدی
و ناسپاسی پدر و مادر

نهج الفصاحه

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۳ فروردین ۱۳۹۳
شماره ۲۵۸۴۵

مشکلات مالی در ازدواج



مشکلات مالی مثل بی کاری، کار موقت، درآمد پایین و فشارهای مالی خانواده می تواند به رابطه شما و همسران آسیب جدی بزند؛ اگر باهم همراهی نکنید و مسئولیت های مالی را به دوش دیگری بیندازید و به وظایف خودتان متعهد نباشید.

وقتی بی کاری موقت شما به بی کاری طولانی مدت تبدیل می شود و هرچه تلاش می کنید با درهای بسته روبه رو می شوید و پس اندازتان ته می کشد طبیعی است که دچار افسردگی، هراس، اضطراب و ترس، تنهایی، گناه و بی پناهی شوید.

در صفحه ۶ بخوانید

...چک تکه آسمان



خدایا

این جایگاه کسی است که گناهانش او را بازیچه ی دست خود کرده اند و خطاها عنان اختیارش را در کف گرفته اند و شیطان بر وی چیره گشته، و او از روی سستی در عمل به آنچه فرموده ای، کوتاهی کرده، و از سر فریب، آنچه را نهی کرد ای، مرتکب شده است.

همچون کسی که نمی داند هستی اش در دست قدرت توست، یا همچون کسی که بخشش بسیار تو در حق خودش را انکار می کند، تا آن زمان که چون چشم بصیرتش گشوده شود و ابرهای کوری از برابرش پراکنده گردند، ستم هایی را که در حق خود کرده، برشمرد، و در مخالفت هایی که با پروردگار خود ورزیده، بیندیشد. پس نافرمانی بزرگ خود را بزرگ، و مخالفت سنگین خود را سنگین می بیند.

آن گاه رو به سوی تو می آورد، در حالی که به تو امیدوار و از تو شرمند است، و از سر اطمینان روی دلش را به آستان تو گردانیده، و با یقین خویش، طمع ورزانه، آهنگ تو کرده، و مخلصانه، با توشه ترس خود نزد تو آمده است. چشم امیدش از هر چه غیر تو که دیگران را به طمع انداخته، بسته شده است، و دلش از ترس هر چه غیر تو که دیگران را به وحشت افکنده، تهی گشته.

دعای بیست و یکم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (روزخوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

...تلاش و محنت



پیشنهاد سرآشپز:

کباب مصری

صفحه ۴

حمام را امروز می پردازم تا شماها ادب و رعایت مشتری های خود را بنمایید.

عشق به عقرب

روزی مردی، عقربی را دید که درون آب دست و پا می زند. او تصمیم گرفت عقرب را نجات دهد، اما عقرب انگشت او را نیش زد. مرد باز هم سعی کرد تا عقرب را از آب بیرون بیاورد، اما عقرب بار دیگر او را نیش زد. رهگذری او را دید و پرسید: "برای چه عقربی را که نیش می زند، نجات می دهی؟"

مرد پاسخ داد: "این طبیعت عقرب است که نیش بزند ولی طبیعت من این است که عشق بورزم." چرا باید مانع عشق ورزیدن شوم فقط به این دلیل که عقرب طبیعتا نیش می زند؟ عشق ورزی را متوقف نساز. لطف و مهربانی خود را دریغ نکن، حتی اگر دیگران تو را بیازارند.

حمام رفتن بهلول

روزی بهلول به حمام رفت ولی خدمه حمام به او بی اعتنائی نمودند و آن قسم که دلخواه بهلول بود او را کیسه نمودند.

با این حال وقت خروج از حمام بهلول ده دینار که همراه داشت را به استاد حمام داد و کارگران چون این بذل و بخشش را دیدند همگی پشیمان شدند که چرا نسبت به او بی اعتنائی کردند.

بهلول باز هفته دیگر به حمام رفت ولی این دفعه تمام کارگران با کمال احترام او را شست و شو نموده و مواظبت بسیار نمودند، ولی با اینهمه سعی و کوشش کارگران موقع خروج از حمام بهلول فقط یک دینار به آنها داد، حمامی ها متحیر گردیده پرسیدند سبب بخشش بی جهت هفته قبل و رفتار امروزت چیست؟ بهلول گفت: مزد امروز حمام را هفته قبل که حمام آمده پرداخت نمودم و مزد آن روز

اگر فرصت داشتیم...

اگر فرصت داشتیم دوباره کودکم را بزرگ کنم به جای آنکه انگشت اشاره ام را بسوی او بگیرم، درکنارش می نشستم و انگشتهايم را در رنگ فرو می بردم و برایش نقاشی می کشیدم. اگر فرصت داشتیم دوباره کودکم را بزرگ کنم، به جای غلط گیری، به فکر ارتباط بیشتر می بودم و بیشتر از آنکه به ساعت نگاه کنم، به او نگاه می کردم. سعی می کردم درباره اش کمتر بدانم اما بیشتر به او توجه کنم. بازی راجدی می گرفتم و در مزارع همراهش می دویدم و زمان بیشتری با او به ستارگان خیره می شدم. بیشتر در آغوش می گرفتم و کمتر او را به زور می کشیدم. کمتر سخت می گرفتم و بیشتر تاییدش می کردم.

اگر اول احترام به خود را در او می ساختیم... و بیشتر از آنچه "عشق به قدرت" را یادش بدهم، "قدرت عشق" را به او می آموختیم. آه اگر تنها لحظه ای فرصت داشتیم.



بازار گل و گیاه محلات/ عکس ها: فارس

تا حد ممکن دوری کنید. افسردگی بعد از تعطیلات معمولاً پس از چند روز و با این راهکارها درمان می‌شود، اما اگر متوجه شدید دوره این افسردگی طولانی شده و حال روحی تان بدتر شده است، حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

اگر هم خودتان دچار افسردگی بعد از تعطیلات نشده اید اما کسی در نزدیکانتان چنین مشکلی دارد، سعی کنید چند روزی وقت بیشتری برای او اختصاص دهید و تنهایش نگذارید.

جولوی راه افسردگی تعطیلات بایستید!

بخشی از درمان این افسردگی حالت پیشگیرانه هم دارد. یعنی قبل از آغاز تعطیلات باید به یاد افسردگی بعد از آن باشید و راهی برایش پیدا کنید. تعطیلات نوروز امسال که گذشت، اما می‌توانید ایسن توصیه‌ها را برای تعطیلات بعدی به یاد داشته باشید.

دکتر ناظمی، روانشناس، می‌گوید: «برای برطرف کردن مشکلاتی که ممکن است پس از تعطیلات ایجاد شود، بهتر است در روزهای تعطیل هم برنامه‌ریزی داشته باشید؛ البته لازم نیست این برنامه‌ریزی‌ها خیلی دقیق و فشرده باشد که شما را خسته کند.»

می‌توانید در روزهای تعطیل از کار و تحصیل و اتفاقات مربوط به آن در جمع خانواده یا دوستان صحبت کنید تا از فضای کار و تحصیل دور نمایند. یادآوری وظایف و صحبت درباره کار و درس می‌تواند شما را برای شروع مجدد آماده کند.

به خصوص برای بچه‌ها باید این مسئله را رعایت کنید. علاوه بر دانش آموزان، بچه‌های کوچکتری هم که به مهدکودک می‌روند، در معرض این افسردگی و مقاومت برای آغاز روزهای عادی هستند.

معمولاً کودکانی که پس از پایان تعطیلات باید دوباره به مهدکودک برگردند و از مادرشان دور شوند، دچار استرس و ناراحتی می‌شوند و در چنین شرایطی کودکان استرس و اضطراب‌شان را با بهانه‌گیری، خودداری از رفتن به مهدکودک و جدا شدن از مادر، زیاد صحبت کردن درباره حضور مجدد در مهد، گریه و... نشان می‌دهند. برای این‌که این بچه‌ها بتوانند راحت‌تر و با حداقل مشکلات به مهد برگردند، بهتر است در تعطیلات گاهی از مقابل مهدکودک عبور کرده و به صورت بازی (نه خیلی جدی) کارهای مربوط به مهدکودک را برایش یادآوری کنید؛ به عنوان مثال می‌توانید درباره دوستان و مربی‌هایش، کارهایی که در مهدکودک انجام می‌دهد، شعرهایی که می‌خواند و... صحبت کنید.

پدر و مادر باید با شناخت علائم استرس مانند بهانه‌گیری، گریه کردن، زیاد حرف زدن یا حتی تمارض کودک، سعی کنند او را آرام کنند چون با آرامش و برخورد مناسب و محبت‌آمیز بهتر می‌توان این شرایط را کنترل کرد.

برای خود خریدهای کوچک انجام دهید و در این روزهای آغاز فصل بهار، گردش در طبیعت، پیاده روی و گشت و گذار در بوستان‌ها را فراموش نکنید. این کارها به تغییر حال و هوای شما کمک می‌کند و برای از بین بردن حالت افسردگی بعد از تعطیلات موثر هستند.

علاوه بر این این توصیه‌ها را هم به یاد داشته باشید:
* در این مدت بیش از توانتان مسئولیت

درس و کار، کاهش ساعت خواب و فشرده‌ی برنامه‌ها، استرس و حتی نارضایتی آنها بیشتر از قبل می‌شود. به همین دلیل گاهی پس از پشت‌سر گذاشتن تعطیلاتی طولانی مدت، شاهد کاهش عملکرد افراد و افت کاری و تحصیلی آنها هستیم.»

برای خودتان وقت بگذارید

به هر حال این افسردگی هم درمان دارد. گاهی افسردگی بعد از تعطیلات به دلیل فشار

درباره سندروم شایع این روزها

افسردگی بعد از تعطیلات گرفته ایم!



قبول نکنید و حتی توصیه می‌شود در این مدت مسئولیت‌های کمتری قبول کنید.

* برنامه‌هایی که دارید روی کاغذ بیاورید و زمان‌بندی کنید تا دچار استرس نشوید.

* در مورد آنچه می‌توانید یا نمی‌توانید انجام دهید، واقع‌بین باشید.

* تلاش کنید در زمان حال زندگی کنید و از اکنون لذت ببرید.

* با خوش‌بینی به فردا نگاه کنید.

* اگر تنها هستید، سعی کنید داوطلبانه بخشی از وقت خود را برای کمک به دیگران اختصاص دهید.

* آرام بگیرید و مدتی بدون هیاهو به قطره‌های باران، منظره کوه یا خیابان و کوچه نگاه کنید.

* از افرادی که به شما استرس وارد می‌کنند،

کاری قبل از تعطیلات یا برنامه فشرده در روزهای تعطیل ایجاد می‌شود. برای درمان می‌توانید فقط قسمتی از کارها را برعهده بگیرید و همه مسئولیت‌ها را قبول نکنید. ضمن اینکه لغو برنامه بعضی مهمانی‌ها و حتی صرف‌نظر کردن از بعضی مسافرت‌های کوتاه یا بلندمدتی که با خود استرس به همراه می‌آورند هم موثر است.

بعد از تعطیلات هم همچنان زمانی برای استراحت و ورزش و تفریح تان در نظر بگیرید. به خود بگویید، ساعت‌های پس از پایان کار هم به نوعی تعطیلات به شمار می‌روند. ضمن اینکه تعطیلات آخر هفته همچنان سر جای خود هستند و می‌توانید از آنها استفاده کنید.

زمانی را به خودتان اختصاص دهید و به تفریحاتی که به آنها علاقه دارید بپردازید. مثلاً ساعتی را با دوستانتان بگذرانید، به سینما بروید،

• یگانه خدماتی

واقعیت این است که در اولین روزهای کاری پس از تعطیلات، کمتر کسی از شروع مجدد کار و تلاش خوشحال و راضی است.

بازگشت به زندگی عادی و پراسترس روزانه پس از چند روز تعطیلات همراه خانواده، گشت و گذار، سفر و میهمانی رفتن، عامل اصلی این عدم رضایت است. عادت به تعطیلات و سکون و آرامشی که این ایام برای افراد ایجاد می‌کند، باعث می‌شود فرد به سختی قبول کند که باید دوباره روزهای عادی و پراسترس را آغاز کند.

مسئله‌ای که به افسردگی تعطیلات یا افسردگی بعد از تعطیلات معروف شده است و تنها مخصوص مردم کشور ما نیست و جالب است بدانید که براساس پژوهش‌ها، ۳۵ درصد کارمندان ۲۵ تا ۴۰ ساله بعد از تعطیلات، دچار نوعی افسردگی می‌شوند و البته میزان آن در زنان بسیار بیشتر از مردان است!

افسردگی بعد از تعطیلات معمولاً به دو دلیل ایجاد می‌شود؛ اول اینکه بعد از تعطیلات روز کاری آغاز می‌شود و دوم اینکه شاید فرد چنان که باید و شاید از روز تعطیل خود استفاده نکرده است.

اما غیر از این دو عامل مهم، استرس، خستگی، توقعات بی‌جا و غیرواقعی، اهمیت دادن بیش از اندازه به پول و درآمد، دلهره‌های اقتصادی، تصورات و انتظارات غیرواقعی از خودمان و شرایط، قبول مسئولیت‌های بسیار زیاد و خارج از توان و دور بودن از خانواده و دوستان، در ایجاد این حس نقش دارند.

شدت این افسردگی و غم در افراد متفاوت است؛ برخی ساعتی این حس را تجربه می‌کنند و برخی دیگر چند روزی این حس را دارند و لسی بعضی‌ها خیلی بیشتر از این وضعیت رنج می‌برند. آنها دچار افسردگی‌های جدی‌تری هستند؛ مثل افسردگی فصلی و اختلال‌های عاطفی. این افراد به غیر از حالت‌های بد روحی دچار علائم دیگری مانند سردردهای طولانی‌مدت، احساس خستگی، گریه کردن بی دلیل، تغییر حالت‌های شدید روحی مانند زود شاد و غمگین شدن، زودرنجی، کاهش تمرکز، بدن درد، بی‌خوابی، کاهش فعالیت بدنی، اشتهای زیاد، هم می‌شوند.

به گفته دکتر پروین ناظمی، روان‌شناس و مدرس دانشگاه، دانش آموزان بیشتر دچار این نوع افسردگی می‌شوند. او می‌گوید: «پس از این‌که تعطیلات به پایان می‌رسد، دانش‌آموزان بیشتر از بزرگسالان دچار اضطراب و استرس می‌شوند. با توجه به این‌که در روزهای تعطیل معمولاً برنامه‌ریزی خاصی وجود ندارد و هر کس مطابق سلیقه و میل خود کارهایش را انجام می‌دهد، مشخص است که با شروع دوباره

... سینما

«چ»

سینماهای کشور این روزها میزبان فیلم سینمایی چ هستند که به نویسندگی و کارگردانی ابراهیم حاتمی کیا ساخته شده و در جشنواره فیلم فجر امسال با استقبال مخاطبان رو به رو شده بود. «چ» محصول بنیاد سینمایی فارابی است که به تهیه کنندگی مهدی کریمی



ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل فریبرز عرب‌نیا، سعید راد، مریلا زارعی، بابک حمیدیان، مهدی سلطانی، اسماعیل سلطانیان، امیر رضا دلاوری، خسرو شهران، مژگان خالقی، پیام لاریان، رضا نوری بازی می‌کنند. این فیلم روایت ۴۸ ساعت از زندگی دکتر مصطفی چمران در قائله محاصره شهر پاره دکتر نیروهای ضدانقلاب است. همزمان با بحران شهر پاره در مرداد ماه ۱۳۵۸، دکتر مصطفی چمران به عنوان معاون دولت موقت در امور انقلاب به همراه سرتیپ فلاخی فرمانده وقت نیروی زمینی ارتش وارد شهر پاره می‌شوند تا به اوضاع و امور سرکشی نمایند. در این میان گروه اصغر وصالی به عنوان فرمانده نیروهای مردمی تنها مدافعین شهر پاره محسوب می‌شوند.

• آرزو رستم زاد

اگرچه به احتمال زیاد در روزهای گذشته تفریح درست و حسابی داشته اید اما شاید بد نباشد از همین حالا برای داشتن یک سال پر تحرک و پر از تفریح برنامه ریزی کنید. لازم نیست حتماً تفریحات پر هزینه و چشمگیری ترتیب دهید. همین قدر که سال ۹۳ را سال تفریحات کوچک و کم‌هزینه‌نامگذاری کنید، بهانه خوبی است که تا پایان سال را بر همین روال ادامه دهید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

پیشنهاد هفته

... تئاتر

مرداب روی بام

اگر از ۱۸ فروردین تا ۱۳ اردیبهشت سری به تئاتر ایران‌شهر و سالن استاد ناظرزاده کرمانی بزنید می‌توانید نمایش مرداب روی بام را ببینید که هر شب ساعت ۱۹:۳۰ روی صحنه می‌رود. مرداب روی بام کاری است به نویسندگی و کارگردانی رضا



گوران که ستاره پسیانی، پانته آ پناهی‌ها، بهناز جعفری، ندا مقصودی، عبد آست، دایانا فتحی، بیتا معیریان، جواد پولادی، پانید فریوسفی در آن بازی می‌کنند. مرداب روی بام داستان رزیتا دختر جوانی است که با عمه‌اش و خدمتکار خانه زندگی می‌کند. او عاشق پسری است که علیه حکومت و برای برقراری آزادی مبارزه می‌کند. پسر این را از رزیتا پنهان کرده است. وقتی توسط عوامل حکومت دستگیر می‌شود به او فرصت کوتاهی برای خداحافظی با خانواده داده می‌شود و در ادامه ماجراهایی رقم می‌خورد. بلیط این نمایش ۲۵ هزار تومان قیمت دارد.

کامل بود که می‌غلطید و می‌رفت. قطعه گمشده‌ای نداشت. او برایم مقیاسی بود برای کمال انسانی. فراموش کرده بودم که او هم انسانی است. انسانی مثل من. نمی‌دانستم که صبر و سکوتش نشانه کامل بودنش نیست. دیدن آن دفترچه برایم عذابی بود. در کتابخانه به آن بر می‌خوردم و حرف‌هایی که از او شنیده بودم در گوشم زنگ می‌خورد. شاید همیشه در احساسش این همه فاصله بود و این حس نزدیکی از طرف من و یک طرفه بود. دیدن دفترچه با طرح گل‌های نارنجی و قهوه‌ای، احساس گریزناپذیر طردشدگی را در من ایجاد می‌کرد. به اولین کسی که توانستم، هدیه‌اش دادم. و حالا جوراب‌های صورتی برایم بهانه‌ای بود برای پیوند دوباره. یک سال گذشته بود. یک سال از پیوند نامرئی‌ام، مثل تک برگ درخت پاییزی که اگر بیفتد، ارتباط با او خواهد مرد. دلگیری و بی‌تفاوتی پشت آن است شاید، و هزار فکر دیگر. مثل تعارف کردن میوه و میل نداشتن همیشگی. امروز هم به پاهایش نگاه می‌کردم. هوا سرد شده است. جوراب‌های سفید به پا دارد. جوراب‌های صورتی پاهای دیگری را گرم می‌کند. چشمانم جوراب‌ها را شناخت. هدیه اوست به کس دیگری. هدیه‌ای که هبه داده شده است. همانطور که بر دفتر طرح دار سنتی، قلمی دیگر حرکت می‌کند. نگاهی به درونم می‌کنم. شاید احساس من آینه احساس اوست و او هم منتظر است، فراتر از حرف‌ها و پندارها و روابط کمرنگ و فاصله‌ها، دفترچه‌ای را در دستم ببیند، دفترچه‌ای با گل‌های سنتی قهوه‌ای و نارنجی. درخت، خشک و بی‌برگ است. با هر وزش، آخرین برگ در هوای سرد پاییزی تکان می‌خورد. باد پاییزی به صورتم هجوم می‌آورد. پالتویم را تا گوش‌هایم بالا می‌کشم. چشمانم را به هم می‌فشرم و از جلوی درخت رد می‌شوم. می‌دانم هیچوقت به آن نگاه نخواهم کرد. بهار دور نیست...

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می‌شود شوق کلاس را به خانه می‌برند و غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می‌کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان‌نویسی‌اشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم» رودابه کمالی



تو خیره می‌شد. با شال سفیدی که صورتش را بی‌روح می‌کرد، با سکوت و سردی و صبر طولانی که از چشمانش ساطع می‌شد. زیر آن صورت سفید، هیچانی دست نیافتنی بود. هیچانی که در نوشته‌هایش در می‌یافتیم. نوشته‌هایی پر از احساس که سردی صورتش را ذوب می‌کرد و در گرمی کلماتش شناور می‌شدم. دفترچه‌ای که او به من هدیه داد، زیبا بود. با طرح گل‌های سنتی قهوه‌ای-نارنجی. آن روزها از حرف‌هایی که از او شنیده بودم دلگیر بودم. در نگاهم او دایره‌ای دور نیست...

جوراب‌های صورتی او

● فهمیده‌جوادی

تا مدت‌ها به پاهایش نگاه می‌کردم. در پاهایش دنبال جوراب‌های صورتی با گلوله‌های کوچک سفید، می‌گشتم. شاید زیادی گرم بود. باید تا پاییز و زمستان صبر می‌کردم. هدیه‌ای که به او دادم کوچک بود، اما انگار ریسمانی نامرئی بین پوشیدن او و دوستی ما پیوند زده بود. رنگش را با وسواس انتخاب کرده بودم. بین صورتی کمرنگ و آبی آسمانی. گرایش به رنگ‌های سرد بود، مثل صورت سفید و سردش با چشمانی که می‌توانست تا ابد به چشمانت خیره شود، بدون پلک زدن. انتخاب صورتی، فانتزی غریبی بود؛ شاید رنگ گرم بتواند سردی نگاهش را در هم بشکند. درد عمیقی داشت انتظار دیدن جوراب‌های صورتی در پاهایش. مثل امید آخر، گلبرگ‌های گلی که، یکی یکی می‌کنی تا نیت آخرین گلبرگی باشد که باقی می‌ماند. او اما پر غرور و دست نیافتنی با لبخندهای کمرنگ و صورت سفید صامت به

تری‌کوبافی

زهرا گرامیان

مادر از بهروز پرسید: «خوب بگو ببینم دیروز تهران بودی، کجها رفتی؟»

بهروز گفت: «خیلی جاها سر زدیم. می‌دونی که آقاجون باید همه کارهاشو انجام بده تا برگرد.»

«خوب بگو کجها با هم رفتی؟ کجها بابات تنها رفت؟» بهروز با شوخی و بدجنسی گفت: «آقاجون که همه جا منو با خودش نمی‌بره»

«خونه خاله اکرم رفتی بلوز بافتنی منو بگیرین؟»

«نه آقاجون گفت راه دوره، با این شلوغی و بی‌ماشینی نمی‌تونیم بریم تا اونجا. انشالله... دفعه بعد.»

«به مامان مهین چی؟ سرزدین؟ به بابات گفته بودم دلش تنگ شده برو ببینش.»

«نه فرصت نشد. اینقدر دنبال اداره‌ای که آقاجون کار داشت رفتیم که وقتی اومدیم بیرون هم خیلی خسته بودیم، هم خیلی گرسنه. آقاجون گفت بریم خونه عمو محمد اینا. یک عالمه راه رفتیم تا رسیدیم خونشون. توی پله‌ها یک بوی فسنجونی می‌اومد که خیلی دلم خواست. ولی عمو اینا ماکارونی داشتن.»

«عجبیه، خانه عمو محمد اینا که خیلی از خونه خاله اکرم دورتره!» آقاجون گفت بریم اون طرف‌ها برات از تریکو بافی، لباس بخرم. اون بلوز شلواری که توی ساکه.»

«پوشیدی ببینی اندازه ات هست یا نه؟»

گلشن و گلزار



پارک ملی دریاچه ارومیه

پارک ملی دریاچه ارومیه با مساحت ۴۶۴ هزار و ۵۶ کیلومتر در شمال غرب ایران و بین دو استان آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی واقع شده است. این دریاچه، با مساحت ۵ هزار و ۵۰۰ کیلومتر، دارای ۱۲۰ جزیره بزرگ و کوچک است که این جزایر، به جز جزیره اسلامی در سال ۱۳۵۴ هجری شمسی منطقه حفاظت شده اعلام شد و در سال‌های بعد به پارک ملی تبدیل شد. پارک ملی دریاچه ارومیه، بعد از مرداب انزلی، زیباترین زیستگاه طبیعی جانوران در ایران است. در این پارک انواع پوشش گیاهی و درختی همچون آویشن، جو وحشی، خوشک، دم اسبی، زنبق، شقایق، شنگ، شیرخشت، علف شور، فرفیون، گندمیان، گوجه وحشی، کاکوتی، مرغ علف گوسفندی و... و انواع گونه‌های جانوری می‌توان به پلنگ ایرانی، قوچ، گوزن زرد ایرانی، موش صحرائی، میش ارمنی و پرندگانی همچون پلیکان، تنجه، فامینگو، کاکایی، مرغ آتش اشاره کرد.

موزه

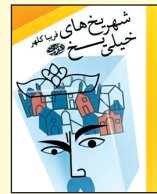
موزه هنر ملل



موزه هنرملل که بخشی از مجموعه فرهنگی کاخ موزه ملت است، در گذشته موزه هنری فرح پهلوی بوده که مورد استفاده او و اطرافیان قرار می‌گرفت. مجموعه آثار این موزه از سراسر جهان خریداری شده و با اهدایی است. این آثار شامل تمدن‌های پیش از اسلام، دوره اسلامی، هنر آفریقای سیاه، هند، خاوردور، مایاها و آثار هنر معاصر ایران و جهان می‌شود. در بخش هنر باستانی ایران سفالینه‌های گلی منقوش، از هزاره چهارم تا هزاره اول ق.م قرار دارد. بخش هنر آفریقا که روند هنرهای تمدن‌های مختلف این قاره را نشان می‌دهد، هنری است جادویی، سنتی، مذهبی، جمعی و کاربردی که در آن از چوب، سنگ، عاج، سفال و فلز استفاده شده است. در بخش هنرهای معاصر ایران آثاری از نقاشان صاحب نام معاصر ایران مانند: سهراب سپهری، فرامرز پیلارام، حسین زنده رودی، اردشیر محصل، بهجت صدر، محمداحصایی و پیکره‌هایی ساخته پرویز تناولی، ژازه طباطبایی، مهری معتمد و اسماعیل توکلی (مش اسماعیل) قرار دارند.

کتاب

شهر یخ‌های بی‌یخ



اگر برای فرزند نوجوانتان دنبال یک کتاب خوب می‌گردید، پیشنهاد ما جدیدترین اثر «فریبا کلهر» با عنوان «شهر یخ‌های خیلی یخ» است. داستانی خواندنی که میان رویا و واقعیت می‌گذرد. شهر یخ‌های خیلی یخ روایت زندگی «بی‌بی‌گل» است که چراغ جادویی پیدا می‌کند. این چراغ جادو وقتی سالم است گرما می‌دهد و وقتی خراب است، همه جا را سرد و یخ‌زده می‌کند. بی‌بی‌گل، چراغ جادو را تعمیر می‌کند و قرار می‌شود چراغ هم سه‌هزار و شصت سال برآورده کند اما در همین زمان، مردی، چراغ جادو را از بی‌بی‌گل می‌دزد و به خانه‌اش می‌برد. چراغ جادو کار نمی‌کند. مرد عصبانی می‌شود و چراغ را به دیوار می‌کوبد. چراغ خراب می‌شود و یخ و سرما، شهر را فرا می‌گیرد... رمان «شهر یخ‌های خیلی یخ» نوشته «فریبا کلهر» در ۱۹۲ صفحه و به قیمت ۹۸۰۰ تومان توسط «نشر آمو» منتشر شده است.

...دنیای شیرینی

شیرینی مربایی بادام

- مواد لازم:
- آرد یک پیمانه
- کره نصف پیمانه
- پودر قند ۱/۴ پیمانه
- وانیل ۱/۴ قاشق چای خوری
- نمک ۱/۸ قاشق چای خوری
- مغز بادام ۱/۳ پیمانه
- مربا ۲-۳ قاشق چای خوری
- طرز تهیه:

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و دست به کار تهیه مواد شیرینی شوید. ابتدا پودر قند و کره را با همزن هم بزنید تا وقتی که کف کند. حالا وانیل را به آن اضافه کنید. آرد و نمک را مخلوط کرده و کم کم به مواد اضافه کنید تا خوب ترکیب شوند. مغز بادام (یا فندق) را با این مواد ترکیب کنید و روی ظرف را پوشانده، آن را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. پس از آن روی سینی فر، کاغذ مخصوص شیرینی پزی را قرار دهید. حالا به اندازه چند توپ کوچک از خمیر بردارید، آن‌ها را به فاصله ۵ سانتی متر از هم روی کاغذ بچینید و با دست ضربه آرامی روی آن‌ها بزنید تا کمی تخت شوند. با انگشت وسط هر کدام از شیرینی‌هایک گودال کوچک ایجاد کنید و درون آن را با مربای دلخواهتان پر کنید. شیرینی‌ها را به مدت ۱۲ - ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که طلایی رنگ شوند حرارت دهید. سپس بیرون آورده و بعد از سرد شدن از کاغذ جدا کنید.



...آشپزی خانگی مطبوعه

موجوره

موجوره یکی از غذاهای سنتی ترکیه است که می‌توانید به عنوان غذای اصلی یا غذای دوم آن را سرو کنید.

- مواد لازم برای ۳ نفر:
- تخم مرغ ۲ عدد
- شوید خرد شده ۴ قاشق
- کدو سبز ۲ عدد
- پنیر صبحانه ۱۵۰ گرم
- روغن مایع به میزان لازم
- زردچوبه، نمک و فلفل به میزان لازم
- آرد سفید دو قاشق
- طرز تهیه:



کدوها را شسته و پوست بگیرید و رنده کنید. سپس آب آن را بگیرید و همراه شوید، تخم مرغ‌ها، نمک، فلفل، زردچوبه، آرد و پنیر رنده شده مخلوط کنید. روغن را در تابه گرم کنید و مواد موجوره را در آن بریزید یا با قاشق این مواد را خرد خرد سرخ کنید. دو طرف مواد را به همین شیوه سرخ کنید و آن را با دورچین سبزیجات تزیین کنید. همچنین می‌توانید موجوره را در فر بپزید. برای این کار مواد را در قالبی که کف آن را چرب کرده و آرد سوخاری پاشیده‌اید، ریخته و در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۵-۳۰ در طبقه وسط بپزید. در این صورت باید دو قاشق روغن مایع و یک قاشق چای خوری بیکینگ پودر به مواد آن اضافه کنید تا موجوره لطیف شود و پف کرده و تردتر شود.



گردد و سبزی پر کرده و فیله را رول کنید و کنار بگذارید. بعد از آماده شدن همه آنها، رول‌ها را به سیخ بکشید و روی آنها را با قلمو کره ذوب شده بمالید و روی حرارت ملایم منقل کباب کنید. در اواخر کباب کردن، به گوشت نمک بزنید. در حین کباب کردن با قلمو کره ذوب شده و در صورت تمایل آب لیمو به کباب‌ها بمالید.

آرام پختن غذا ست که در آن از روغن استفاده نمی‌شود. برای بخارپز کردن یک ماده غذایی، آن را داخل ظرفی ریخته و آن را روی ظرف دیگری که داخل آن، آب در حال جوشیدن است، قرار دهید. همچنین می‌توانید برای طعم‌دار کردن ماده خوراکی، طعم دهنده‌ای به آب در حال جوش اضافه کنید. این روش سالم‌ترین روش پختن غذا است که در آن از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن تقلیل می‌یابد. البته در این روش چون زمان پخت طولانی است، مقدار ویتامین C که به وسیله حرارت تجزیه می‌شود، زیاد است. بخارپز کردن برای پخت گوشت قرمز، مرغ، ماهی و سایر گوشت‌ها مناسب است.

آرام پز

پختن مواد غذایی در آب داغ که حرارت آن پایین‌تر از نقطه جوش است را روش آرام پخت می‌گویند. یکی از مزایای روش آرام پز این است که به دلیل استفاده از درجه حرارت پایین، پروتئین خیلی کم متعقد می‌شود بنابراین قابل هضم ترین شکل خود را دارد.

سرخ کردن

سرخ کردن با روغن اگرچه یکی از روش‌های پخت سریع غذاست اما خطر چاقی و افزایش وزن را افزایش می‌دهد. زمانی که چربی‌ها حرارت می‌بینند، در آنها عوامل سرطان‌زا پدید می‌آید و با مواد غذایی آمیخته



...پیشگامان سبزی آشپزی

کباب مصری

کباب مصری یکی از خوش طعم ترین و خوش قیافه ترین غذاهایی است که می‌توانید بپزید و خانواده‌تان را با آن غافلگیر کنید. این کباب ترد و خوش طعم، نه فقط در مصر بلکه در تمام دنیا به نام کباب مصری یا شالتو تهیه می‌شود و طرفداران زیادی دارد.

● مواد لازم (برای ۳ نفر):

- فیله گوساله نیم کیلو گرم
- پیاز رنده شده ۲ عدد
- فلفل سیاه به میزان دلخواه
- کیوی ۲ عدد
- پیاز داغ ۵ قاشق غذاخوری
- گردو خرد شده ۱۰۰ گرم
- سیر له شده ۱ قاشق
- قارچ ساطوری ۵-۶ عدد
- جعفری خرد شده ۳ قاشق
- رب انار ۲ قاشق
- کره ۵۰ گرم
- نمک به میزان دلخواه

● طرز تهیه :

فیله‌ها باید بدون رگ و پی باشند. آنها را با بیفتک کوب کاملاً نازک کنید به طوری که ورقه‌ای شوند. سپس پیاز را رنده کرده، کیوی‌ها را خرد کرده و فلفل را به آنها اضافه کنید. فیله‌ها را به صورت نوارهایی با عرض ۵-۷ سانتی متر و طول ۱۵ سانتی متر برش بزنید و در این مخلوط بریزید و اجازه دهید

...حکایت‌های

غذا را با چی بپزیم؟

در دنیایی که همه چیز زود و تند و سریع انجام می‌شود، یک عده معتقدند غذا باید به دنیایی آرام و بی‌هیاهو تعلق داشته باشند و اسلو فود جای فست فود را بگیرد. در چنین شرایطی آرام پز جای زود پز را می‌گیرد و آرام خوردن غذا در یک فضای بی‌استرس، جایگزین وعده‌های غذایی سرپایی و با عجله خواهد شد. اما واقعاً باید چطور غذا را بپزید تا خواص آن بیشتر حفظ شود و سلامتی شما را تضمین کند؟ ما در اینجا انواع روش‌های پخت را بررسی می‌کنیم.

به طور کلی چهار عامل، نقش مهمی در کاهش مواد مغذی موثر دارند: عملیاتی که پیش از پخت، روی ماده غذایی انجام می‌شود، مدت زمان پختن غذا، مقدار مایع مورد استفاده برای پختن غذا مدت زمانی که غذا را داغ نگه می‌دارید یا در هوای آزاد می‌گذارید تا مصرف شود. به عنوان یک قانون کلی هر چه در تهیه غذا، آب، زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی کمتری از بین خواهد رفت.

آب پز کردن

مزیت جوشاندن مواد غذایی آن است که انتقال حرارت به مواد غذایی بهتر انجام می‌شود. اما هر چه در آب پز کردن از آب بیشتری استفاده کنید و زمان جوشاندن را افزایش دهید، کاهش عناصر معدنی و ویتامین‌های محلول در آب مواد غذایی بیشتر است. تا جایی که می‌توانید مواد غذایی آب‌پز را کمتر خرد کنید، حتی بهتر است آنها را درسته بپزید تا با این کار ویتامین‌ها و املاح معدنی کمتری از آنها جدا شده و از دست برود.

بخارپز کردن

بخارپز کردن یکی از روش‌های

تخم مرغ صبحانه را از یاد نبر



اگر شما هم عاشق تخم مرغ هستید و دنبال بهانه‌ای برای خوردن تخم مرغ هستید به این خبر توجه کنید. متخصصان برای خوردن تخم مرغ ۷ دلیل ذکر کرده‌اند: سیر نگاه داشتن طولانی مدت، کاهش وزن، تامین پروتئین، رشد مغز و حافظه، حفاظت از بینایی، ارزان قیمت بودن و افزایش ندادن سطح کلسترول هفت دلیل برای مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه هستند. محققان می‌گویند تخم مرغ مدت بیشتری از کورن فلیکس و نان سوخاری انسان را سیر نگاه می‌دارد و پروتئین و چربی موجود در تخم مرغ به افزایش سطح انرژی کمک می‌کند. بدین ترتیب مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه باعث می‌شود که انسان مدت بیشتری احساس سیری کند. یکی دیگر از دلایل مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه کاهش وزن است. یک تحقیق آماری نشان می‌دهد، افرادی که در وعده صبحانه تخم مرغ مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که صبحانه نان شیرین مصرف می‌کنند، احتمال کاهش وزن بیشتری دارند. در ضمن تخم مرغ یکی از کاملترین منابع پروتئین است. بدین معنی که تخم مرغ حاوی تمام آمینو اسیدهایی است که باید در رژیم غذایی کسب کنیم. تازه در مقام مقایسه تخم مرغ در نسبت به دیگر مواد مغذی سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز ارزان تر است. تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی کلسترول است، اما اگر در آن زیاده روی نکنید کلسترول دریافتی از غذا خوردن، موجب افزایش سطح کلسترول خون شما نمی‌شود، به این ترتیب دیگر نباید از مصرف تخم مرغ، به خاطر افزایش احتمال بیماری قلبی خودداری کنید. محققان می‌گویند کولین، ماده مغذی‌ای که در تخم مرغ وجود دارد، رشد و عملکرد مغز را فعال می‌کند. این ماده همچنین با رشد قوه یادسپاری و یادآوری حافظه مرتبط است و علاوه بر آن تقویت کننده هوشیاری است. دو نوع آنتی اکسیدان که در تخم مرغ یافت می‌شود از چشم‌ها در مقابل تابش اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند. این آنتی اکسیدانها همچنین در کاهش رشد آب مروارید در دوران پیری موثر هستند.

دکتر مهشید چایچی

ورزش علیه کمر درد بارداری



را تا حد زیادی کم کرد. دقت کنید که مصرف مسکن‌ها برای کاهش درد در مادران باردار توصیه نمی‌شود اما می‌توان با استراحت و آموزش‌های صحیح در زمینه روش نشستن و ایستادن از دردهای فوق تاحدی کم کرد.

البته در مورد بیماران روماتیسمی موضوع متفاوت است و در صورتی که بیماران دچار بیماری‌های روماتیسمی، مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید که دارو مصرف می‌کنند، قصد بارداری داشته باشند، لازم است از چند ماه قبل از بارداری با پزشک معالج خود مشورت کنند تا ضمن تنظیم رژیم درمانی از عوارض احتمالی برای جنین و مادر پیشگیری شود.

بد نیست بدانید بیماری لوپوس با بارداری شعله ور می‌شود، ولی حدود ۴۰ درصد بیماران آرتریت روماتوئید در دوران بارداری بیماری شان خاموش می‌شود و وظیفه پزشک تنظیم رژیم درمانی در این بیماران است.

در ماه‌های پایانی بارداری حدود ۱۰ کیلو افزایش وزن را تحمل می‌کنند این افزایش وزن عمدتاً در یک نقطه بدن متمرکز است، اکثر خانم‌های باردار به دردهای ناشی از کمر درد و زانو درد دچار می‌شوند که به کمک ورزش‌هایی که به تقویت عضلات کمر و چهار سر ران کمک می‌کند و نیز فیزیوتراپی در این نواحی می‌توان این دردها

اگر می‌خواهید برای دوران بارداری سلامت کمر و ستون مهره خود را حفظ کنید و از شر کمر درد در امان باشید بهتر است از همین الان ورزش کنید. زیرا متخصصان معتقدند ورزش در دوران بارداری دردهای کمر و ستون مهره را کم می‌کند. به همین علت است که زنان کم تحرک در هنگام بارداری بیش از زنانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند به کمر درد دچار می‌شوند. با وجود این که اکثر زنان به دلیل افزایش وزن موضعی در دوران بارداری دچار کمر درد می‌شوند، تحقیقات نشان می‌دهد، دردهای کمر و زانو در زنان بارداری که پیش از بارداری ورزش نمی‌کردند، به مراتب بیش از عده ای است که به طور منظم ورزش می‌کرده‌اند. البته در بارداری هم به کمک ورزش‌های بی خطر و فیزیوتراپی می‌توان به میزان قابل توجهی دردهای ناحیه کمر، ستون مهره و زانو را کاهش داد. با توجه به اینکه خانم‌های باردار به ویژه

تلفن همراه دشمن خانواده



والدینی که تلفن‌های خود را در طول صرف غذا استفاده کردند.

نتایج نشان داد تقریباً سه چهارم (۷۳ درصد) از بزرگسالان حداقل یک بار در طول هر وعده غذایی از تلفن خود استفاده کردند. همچنین بیش از ۱۵ درصد والدین تلفن‌های خود را در پایان وعده غذایی چک کردند، در حالی که کودکانشان هنوز مشغول غذا خوردن بودند. این والدین تا زمان ترک رستوران به این کار ادامه دادند. این مطالعه نشان داد تعدادی از کودکان زمانی که پدر و مادرشان از تلفن استفاده می‌کنند، دچار آشفتگی می‌شوند و می‌خواهند بدانند که چه اتفاقی افتاده است. محققان همچنین دریافتند زمانی که پدر و مادر مدت زمان طولانی را صرف نگاه کردن به گوشی تلفن همراه خود می‌کنند، فرزندان آنها تمایل دارند با آنها بازی کرده و توجه والدین را به خودشان جلب کنند. پژوهش‌های قبلی هم نشان داده نداشتن تماس چشمی و تعامل با کودکان می‌تواند

اگر شما هم از آن دسته افراد هستید که تلفن همراهتان را بیشتر از فرزندتان می‌بینید به این خبر توجه کنید. محققان آمریکایی می‌گویند استفاده بیش از اندازه والدین از تلفن همراه به پیوند آنها با کودکانشان آسیب وارد می‌کند. این خبر تاییدی است بر این تفکر که پیشرفت فناوری‌های نوین همان اندازه که می‌تواند برای انسان‌ها مفید باشد، مضر نیز هست.

محققان مرکز پزشکی بوستون در آمریکا ۵۵ پدر و مادر را که کودک زیر ۱۰ سال داشتند، در حالی که در یک رستوران با کودکان خود غذا می‌خوردند به طور پنهانی مورد بررسی قرار دادند.

آنها در این بررسی پنج رفتار مختلف را مورد تحقیق قرار دادند: والدینی که تلفن‌های خود را در تمام طول صرف غذا استفاده نکردند، والدینی که تلفن خود را روی میز قرار داده اما از آن استفاده نکردند، والدینی که تلفن خود را به طور مستمر استفاده کردند، والدینی که از تلفن خود پس از اتمام غذا استفاده کردند و

۷ گام برای تغییر سبک زندگی در سال جدید



با نو شدن سال هر کس سعی می‌کند تغییر مثبتی در زندگی‌اش ایجاد کند و با دور ریختن آلودگی‌ها و غصه‌ها پاکي و شادی را به زندگی بیاورد. برای آوردن تندرستی به زندگی تازه‌تان هم می‌توانید از این توصیه‌ها برای تغییر سبک زندگی استفاده کنید:

۱) اگر پیش از این برای رفتن سرکار از ماشین استفاده می‌کردید، سعی کنید در سال جدید پیاده مسیر را طی کنید و اگر مسیرتان خیلی دور است می‌توانید کمی زودتر راه بیفتید و ماشین را جایی پارک کنید که ۳۰ دقیقه تا محل کارتان فاصله باشد و بتوانید این زمان را پیاده روی کنید. اما اگر امکان پیاده روی تا محل کارتان وجود ندارد یادتان باشد حتماً روزی نیم ساعت پیاده روی تند را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

۲) در سال جدید سعی کنید مصرف میوه و سبزیجات را بیشتر در برنامه روزانه خود بگذارید. با آرامش غذا بخورید و مهمتر اینکه غذایان را خوب بجوید. تنها خوردن سبزیجات و میوه برای جذب ویتامینهای ضروری کافی نیست بلکه خوب جویدن غذا، که اغلب ما به علت عجله در کارهایمان از آن غفلت می‌کنیم، نقش مهمی در هضم و جذب غذا بازی می‌کند.

قرار دهید، متخصصان توصیه می‌کنند روزی ۲ بار یا بعد از هر وعده غذا، دست کم ۲ دقیقه مسواک زدن لازم است. اما اگر مسواک زدن تغییری در برنامه شما نیست لازم است نخ دندان را برای حفاظت از لایه بین دندانهايتان در برنامه سال جدید قرار دهید.

۵) برای اینکه سال تازه سلامت روحی-روانی هم به زندگی‌تان اضافه شود لازم است با خانواده خود دست کم هفته‌ای یک بار تفریح خانوادگی داشته باشید. می‌توانید به پارک یا کوه بروید و یا حتی در منزل با هم بازی‌های دسته جمعی انجام دهید.

۶) اگر در سال جدید به مانعی در راه پیشرفت کار و زندگی خود برخوردید سعی کنید روحیه خود را از دست ندهید. به دنبال ارتباطهای منطقی بوده و از حافظه و هوش خود کمک بگیرید و راه حل ممکن را یادداشت کنید. فکر کنید تا به راه حل مناسب دست پیدا کنید.

۷) بخشش اشتباهات دیگران نه تنها ارتباطات اجتماعی شما را تقویت می‌کند بلکه در حفظ سلامت شما هم نقش مهمی دارد. اگر با گذشت باشید خواهید دید که دیگر شب‌ها بهتر خوابتان می‌برد و روزها انرژی بیشتری برای کارهای روزانه خود خواهید داشت.

غذاهای دریایی؛ لایایی خواب کودکان



اگر کودکان خوب نمی‌خوابد و هر کاری می‌کنید باز هم نمی‌توانید او را خوب بخوابانید به این خبر توجه کنید. محققان با مطالعه بر روی کودکان متوجه شدند که مصرف غذاهای دریایی با افزایش میزان امگا ۳ در غذا موجب بهبود خواب کودکان می‌شود. محققان دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آکسفورد در انگلیس به ۳۶۲ کودک به مدت ۱۶ هفته روزی ۶۰۰ میلی گرم مکمل‌های حاوی امگا ۳ دادند و متوجه شدند کودکان میان هفت تا نه ساله در صورت مصرف مقادیر بالای امگا ۳ خواب بهتری پیدا می‌کنند. یعنی هم اختلالات خواب در آنها کم می‌شود و هم سبب می‌شود فرد زودتر به خواب رود. محققان مصرف روغن ماهی و امگا ۳ را برای تمام سنین توصیه می‌کنند.



مطرح کنید. درباره مشکلات مالی و تصمیم‌های مالی با هم حرف بزنید. به همسران بگویید چه ایده‌و فکری در ذهنتان دارید و چه کار خواهید کرد. درمورد برنامه‌های مالی‌تان، شغل موقتی که مجبور شده‌اید انتخاب کنید و پرداخت هزینه‌ها با همسران حرف بزنید. همه چیز باید روشن و شفاف باشد. یادتان باشد در این بحران یک نفر برنده و دیگری بازنده نیست.

- از مشکل فرار نکنید. این مشکلات وجود دارند چه بخواهید و چه نخواهید. سیگار کشیدن، بیهوده پول خرج کردن، بی‌خوابی، دادو فریاد و بی‌توجهی به وضعیت چاره کار شما نیست و فقط اوضاع را بدتر و خراب‌تر می‌کند. مراقب خودتان باشید و به جسم و روانتان اهمیت بدهید. به اندازه بخوابید، رژیم‌غذایی‌تان را رعایت کنید، ورزش کنید و سرگرم باشید تا بتوانید به سختی‌های زندگی‌تان با چشم‌اندازی بهتر نگاه کنید. هردوی شما نیاز به توجه و حمایت دارید تا بتوانید از این دوران بگذرید.

- زندگی‌تان را رها نکنید. این مشکل می‌تواند با همکاری و همراهی و توجه هردوی شما حل شود. ترک زندگی و رها کردن مشکلات و کنار گذاشتن همسران بهترین تصمیم برای بحران بی‌کاری و بی‌پولی نیست. مشکل مالی می‌تواند در هر زندگی زناشویی‌ای پیش بیاید. نقش شما به‌عنوان همسر هیچ تغییری نمی‌کند. شما همان فردی هستید که همیشه بوده‌اید و نباید خیلی زود برای خروج از بحران تصمیم به‌جدایی بگیرید. اگر مشکلات شما ناشی از تنبلی، بی‌مسئولیتی، اعتیاد و بی‌انگیزگی همسران است ابتدا باید برای حل مشکل از مشاوره روانی و حقوقی کمک بگیرید و اگر امیدی به بهبود اوضاع نداشتید برای جدایی اقدام کنید.

یادتان باشد

- بی‌کاری، از دست دادن همه‌چیز نیست. شاید احساس ضعف و ناکامی کنید اما این موقعیت موقتی است و همه چیز با تلاش شما تغییر خواهد کرد.

- به مشکلات روحی ناشی از بی‌کاری توجه کنید و اگر این علائم را در خودتان یا همسران می‌بینید برای کمک و درمان اقدام کنید: افسردگی، پرخاشگری، بی‌خوابی یا بدخوابی، یاس و ناامیدی و ترس و هر رفتار نامتعارف دیگری که ویژگی شخصیتی همسران نیز به حساب نمی‌آید.

- از این موقعیت بهره ببرید. شاید دوست نداشته باشید در خانه بمانید اما به جز جستجوی کار شما می‌توانید از این فرصت استفاده‌های دیگری نیز بکنید. بیشتر در کنار همسران باشید، به امور مشترک و خانوادگی‌تان برسید، به کارهای عقب مانده رسیدگی کنید، درس بخوانید و یا یک هنر و حرفه جدید یاد بگیرید تا روحیه داشته باشید و اعتماد به نفس‌تان بخاطر بی‌کاری و یکنواختی از دست نرود.

چیزهایی که داشتید و امکاناتی که تا پیش از این برایتان فراهم بود را نخورید. علاوه‌براین باید اراده کنید و به برنامه‌ریزی جدید متعهد باشید. شما نمی‌توانید به همسران غر بزنید که اوضاع مالی خراب است و باید صرفه‌جویی کند و بعد خودتان به خرید بروید و چیزهای اضافه و بی‌مورد و مطابق با دلخواهتان بخرید.

پیشنادهایی برای مدیریت مالی در زمان بی‌کاری و مشکلات اقتصادی

مشکلات مالی در ازدواج



- خرج‌ها را کنترل کنید. تا جایی که می‌توانید به پس‌اندازتان دست نزنید. مگر اینکه مساله مهمی مثل بیماری و یا پرداخت یک قرض فوری پیش آمده‌باشد. فقط وقتی خرج کنید که مطمئن هستید باید آن پول را پردازید و به آن نیاز دارید.

- کمک بگیرید. شاید لازم باشد غرور را کنار بگذارید و برای خروج از این بحران از دیگران کمک بگیرید. برای کار پرس‌وجو کنید و یا کارهای موقت انجام بدهید. مهم نیست تا پیش از این چقدر کارتان مهم، جدی و خاص بوده است. اکنون زمانی است که باید کمی توقع‌تان را پایین بیاورید و تا زمانی که کار دلخواهتان را پیدا نکردید باید با شرایط‌های کاری دیگر سازگار شوید. حتی ممکن است برای مراقبت از فرزندان، پرداخت هزینه‌های درمانی و قرض‌هایتان مجبور شوید از دیگران کمک بگیرید. مثلاً به فردی که بدهکارش هستید شرایط را توضیح بدهید، از دیگران پرس‌وجو کنید تا وام‌های بلاعوض بگیرید و قسط‌ها را کمتر و کوچک‌تر کنید. برای همه این کارها با همسران مشورت کنید و مدام نگویید که او اشتباه می‌کند و شما بهتر تصمیم می‌گیرید. صادق باشید. نگرانی‌ها، دغدغه‌ها و انتظاراتان را با هم

جروبحث بالا بگیرد.

مشکلات مالی لزوماً به ارتباط شما آسیب نمی‌زند اگرچه قدرت خرید و انتخاب و تصمیم‌گیری‌تان پایین می‌آید اما اگر امیدوار باشید می‌توانید همه چیز را تغییر دهید. برنامه‌ریزی می‌تواند برای کنترل وضع موجود به کمک شما و خانواده بیاید و حتی موقعیت مالی‌تان را در آینده بهتر کند.

• ریحانه دوستدار

مشکلات مالی مثل بی‌کاری، کار موقت، درآمد پایین و فشارهای مالی خانواده می‌تواند به رابطه شما و همسران آسیب جدی بزند؛ اگر با هم همراهی نکنید و مسئولیت‌های مالی را به‌دوش دیگری بیندازید و به وظایف خودتان متعهد نباشید.

وقتی بی‌کاری موقت شما به بی‌کاری طولانی مدت تبدیل می‌شود و هرچه تلاش می‌کنید با درهای بسته روبه‌رو می‌شوید و پس‌اندازتان ته می‌کشد طبیعی است که دچار افسردگی، هراس، اضطراب و ترس، تنهایی، گناه و بی‌پناهی شوید. بدتر از همه این است که همسر از کار بی‌کار شده‌تان را مقصر بداند و او را برای این شرایط غیرقابل پیش‌بینی تحقیر کند.

- هر ازدواجی ممکن است با بحران‌ها و شرایط ناهمگون تهدید شود. یاد بگیرید چطور با نگرانی‌هایتان کنار بیایید تا شما و همسران در کنار هم باشید.

همیشه یکدیگر را تحسین کنید و به همسران یادآوری کنید که چطور قبل از این شرایط می‌توانست از قابلیت‌ها و توانایی‌هایش استفاده کند. زمانی که نگران هستید و مضطرب می‌شوید معمولاً فراموش می‌کنید چه چیزهایی دارید و با پریشانی و عصبانیت رفتار می‌کنید؛ توانایی‌های خودتان و شریک زندگی‌تان، حضور فرزندان و امکانات مالی دیگران را ببینید و قدردان باشید تا با امید بیشتری برای تغییر این شرایط تلاش کنید. اگر به خودتان و همسران اعتماد دارید و اگر توانسته‌اید شرایط بحرانی دیگری را به خوبی از سر بگذرانید حتماً این شرایط را نیز تغییر خواهید داد و اوضاع بهبود پیدا خواهد کرد.

- با هم حرف بزنید. نگرانی‌ها را پنهان نکنید و مسئولیت‌ها را تقسیم کنید. هر چند حرف زدن درباره مشکلات مالی برایتان آسان نیست اما سعی کنید در این گفتگوی دوستانه به آنچه می‌توانید برای بهبود شرایط انجام دهید و تلاش برای حل مشکلات‌تان بپردازید.

بحث کردن درباره شرایط بد اقتصادی بسیار سخت است و معمولاً رابطه خوب و صمیمی در این گفتگوها آسیب می‌بیند. زن و شوهرها معمولاً درباره مسائل مهم و حساس زندگی مثل حس قربانی شدن، اولویت زندگی زناشویی و پدر و مادری بر کار حرف نمی‌زنند. درمورد مسائل مالی هم چنین است: درباره پول و تأثیر آن بر میزان خوشبختی‌تان حرف بزنید. وضع بد اقتصادی ممکن است باعث یک جر و بحث سخت بین شما و همسران بشود. اگر صادق نباشید و با هم همراهی نکنید و در کنار هم قرار نگیرید اوضاع بدتر می‌شود اما با تغییر دیدگاه‌تان نسبت به این موقعیت بدون شک می‌توانید با هم حرف بزنید بدون اینکه تنش‌ی ایجاد شود و

توصیه‌های عاشقانه

عشق را زندانی نکنید

اگر از بعضی زوج‌ها بپرسید چرا به همسران محبتتان را نشان نمی‌دهید پاسخ می‌شنوید که خجالت می‌کشم! جمله‌ای که شاید از نظر عرف موجه به نظر برسد اما خیلی وقت‌ها باعث دور شدن زوج‌ها از هم و سردی روابط و طلاق عاطفی می‌شود.



فکر می‌کنید چرا از ابراز عشقتان خجالت می‌کشید؟ روانشناسان می‌گویند دلیل این رفتار این است که بیشتر از «من والد» استفاده می‌کنید تا «من بالغ». یعنی شما در خانواده طوری تربیت شده‌اید که همیشه احساسات‌تان را فرو خورید، هیجانات، ذوق زدگی‌ها و تمایلات‌تان را برای خودتان نگه دارید و با کسی از آنها صحبت نکنید چون در این صورت یا مسخره خواهید شد یا دیگران فکر می‌کنند به اندازه کافی بزرگ و خویشتندار نیستید. همین الگوی فکری می‌تواند تا بزرگسالی همراه شما باشد و شما را تبدیل به فردی کند که ابراز احساسات را دور از شان خود می‌داند. واقعیت این است که در یک زندگی مشترک شما نیاز دارید بیش از رفتار والدانه یا کودکانه، رفتار بالغانه داشته باشید. یعنی به موقع احساسات‌تان را بروز دهید و متقابلاً انتظار دریافت پاسخ مناسب از همسران داشته باشید. تنها چنین تعاملی می‌تواند بالنده و رو به رشد باشد.

همسران و یافته‌ها

ازدواج کنید تا فشارخونتان پایین بیاید



پژوهشگران می‌گویند ازدواج ممکن است در نگه داشتن فشار خون در حد سالم موثر باشد. در مطالعه‌ای که طی دو سال روی ۳۲۵ نفر توسط محققان دانشکده پزشکی هاروارد انجام شد از داوطلبان که نیمی از آنها ازدواج کرده بودند خواسته شد یک رژیم غذایی خیلی سفت و سخت را رعایت کنند و تجهیزاتی برای نظارت بر فشار خون آنها در طول روز بر بدنشان نصب شد. میزان فشار خون در شبانه روز معمولاً یک روند مشخص را طی می‌کند، به طوری که در طول روز به تدریج بالا می‌رود و شب‌ها افت می‌کند. محققان می‌گویند که افت حداقل ده درصدی فشار در ساعات شب جزو این روند است.

اما اگر این افت مشاهده نشود می‌تواند نشانه مشکلات قلب و عروق و خطر بالاتر مرگ باشد. احتمال افت طبیعی فشار خون در شب برای کسانی که ازدواج کرده بودند - به خصوص مردان - خیلی محتمل‌تر بود تا کسانی که مجرد بودند. این حتی با احتساب موقعیت اجتماعی، سن، رژیم غذایی و شاخص وزن بدن صادق بود. به نظر می‌رسد ازدواج به عنوان راهی برای تقویت وضع اجتماعی می‌تواند باعث سلامت بیشتر جسمی و روحی باشد.

او نتیجه انتخاب درست یا غلطش را درک می‌کند. او می‌تواند در مقابل این تصمیم مسئولیت پذیر باشد. این انتخاب‌ها در اعتماد به نفس کودک اثر دارد.

کودک را در کارهای خانه مشارکت بدهید

اگر می‌خواهید کودکی با اعتمادبه‌نفس داشته باشید، او باید احساس کند مشارکت و همکاری ارزشمند است. او نیاز به فرصتی برای همکاری دارد. حتی اگر مجبور باشید آن کار را خودتان دور از چشم او دوباره انجام دهید به او این فرصت را بدهید. او می‌تواند در هر سنی کاری را برای شما انجام دهد از کمک در آشپزی گرفته تا چیدن میز و یا مرتب کردن تختخواب.

کودک را به سوی علاقمندی‌هایش حرکت بدهید

یکی از راههای افزایش اعتماد به نفس این است که حتی گاهی با زیرکی تشخیص بدهید کودکان به چه کارهایی علاقه دارد و او را تشویق کنید تا آن فعالیت یا کار را انجام بدهد و مطمئن شوید او آن را به پایان می‌رساند. نوع کار در این موضوع اهمیتی ندارد، او می‌تواند شنا یاد بگیرد و یا در یک بازی ویدیویی برنده شود. هدف این است که او کارش را با پشتکار تا انتها انجام بدهد.

وقتی کودک شکست می‌خورد

ممکن است کودک شما در تیم فوتبال ذخیره شود و یا در هنگام پرسش کلاسی یک ضرب را فراموش کند و احساس ناتوانی و ضعف کند. شما چه کمکی می‌توانید به کودکان بکنید؟ به او بفهمانید که علاقه و عشق شما به او بی‌قید و شرط است.

در این شرایط با رفتار تان به او بفهمانید که حتی اگر او شکستی بخورد، تصمیم اشتباهی بگیرد و یا کاری را به طور کامل انجام ندهد، شما همچنان او را دوست دارید. اگر شما تنها در مورد عملکرد او حرف بزنید، کودک تصور می‌کند که شما فقط بخاطر توانایی‌ها و کارهایش او را دوست دارید.

به کودکان پیامی بدهید که می‌تواند در نهایت به هدف مناسب با توانایی‌ها و استعدادهایش برسد. اگر او استعداد فوتبال فوق العاده‌ای ندارد که بتواند در تیم مدرسه‌اش کند، اما با تلاش می‌تواند در بازی با هم‌محلّه‌ای‌هایش خوش بدرخشد. اگر کودک شما در درس ریاضی کمی مشکل دارد و مسایل سخت را نمی‌تواند حل کند شما می‌توانید کتابی مناسب با میزان دانش او تهیه کنید. کودک می‌تواند با حل آنها اعتماد به نفس خود را بسازد تا مسایل سخت تر را هم حل کند.

نکته‌های بیشتر

بسیار مهم است که کودکان احساس کند کودکی خاص است با توانایی‌ها و استعدادهای خاص. اما او باید بداند که از همه بهتر نیست. به کودکان پیامی بدهید که اگر می‌خواهد به موفقیت‌هایش افتخار کند باید هدف مشخص داشت.

چگونه کودک را با اعتماد به نفس بالا داشته باشیم؟



نمی‌شود بلکه کودک باید با سعی، خطا و تمرین بیشتر به هدف برسد و اعتماد به نفسش بالا برود. در حقیقت گاهی تمجیدهای بیش از اندازه باعث کاهش عزت نفس کودک می‌شود. او دچار این دوگانگی می‌شود که آیا او کارش را به خوبی انجام می‌دهد و یا باید تلاش کند تا کارش بهتر شود؟ کودک دچار سردرگمی می‌شود و ممکن است این مساله انگیزه‌اش را برای ادامه کار کم کند. اگر مثلاً کودکان در هیچی کردن بعضی کلمات مشکل دارد باید به او بگویید که او در هیچی کردن بسیاری از کلمات خوب است اما باید برای بعضی از آنها تلاش کند. شما با این کار هم به او یاد می‌دهید غریزه برای انجام کارها کافی نیست و هم تعریف و تشویق شما یک تمجید بی‌پایه نیست، زیرا شما از قسمتی از کار او ایراد گرفته اید و بنابراین همان تعریف کوتاه شما برای او باعث دلگرمی می‌شود.

یک نکته

اگر به کودکان بگویید او زیباترین، باهوش‌ترین و یا بهترین است او در آینده با درک این موضوع که افراد بهتر دیگری وجود دارند و او بهترین نیست، دچار لطمه‌های عاطفی می‌شود. شاید امروز این کار شما به کودک عزت نفس بدهد اما دیر یا زود او حقیقت را می‌فهمد و این واقعیت او را تحقیر خواهد کرد.

به کودک اجازه خطر کردن بدهید

شما ابتدا باید بر روی خودتان کار کنید و سعی کنید ترسی از خطر کردن کودک نداشته باشید. کودک باید در اجتماع برای خودش موقعیت ایجاد

• ریحانه دوستدار

ممکن است شما نیز مانند بسیاری از والدین دیگر تصور کنید با تعریف مداوم از کودکان به او اعتماد به نفس می‌دهید اما تمجید و تملق بیشتر از اینکه سودمند باشد آسیب‌زننده است. اگر هدف شما از تعریف و تمجید بالا بردن اعتمادبه‌نفس کودک است این روش کاربردی نیست. از این راهکارها استفاده کنید تا با کمترین آسیب روحی، کودکی با اعتمادبه‌نفس و شخصیتی مستقل و قوی تربیت کنید.

وقتی کودکان در مهد کودک و یا مدرسه موفقیتی به‌دست می‌آورد طبیعی است که شما او را بخاطر اینکه کارش را خوب انجام داده تحسین کنید. والدین بهترین مشوق، پشتیبان و طرفدار کودک هستند. تشویق کودک وقتی کاری را به خوبی انجام می‌دهد یا حداقل از نظر والدینش آن کار را به درستی انجام می‌دهد احساس خوبی هم برای کودک و هم برای پدر و مادر ایجاد می‌کند به این کار افزایش عزت نفس می‌گویند. اما به‌عنوان پدر و مادر باید بدانید که تعریف مستقیم تنها راه بالا بردن اعتمادبه‌نفس نیست.

کمی تأمل کنید

راه‌های بهتری از تمجیدهای پی در پی برای کارهای خوب کودک و برای داشتن کودکی با عزت نفس وجود دارد؛ برای این کار شما باید بتوانید جلوی ابراز احساسات و هیجانات خودتان را بگیرید؛ به کودک فرصت خطر کردن بدهید، برای او موقعیت انتخاب ایجاد کنید؛ بگذارید در حالی که خودش مشکلاتش را حل می‌کند به پشتیبانی و حمایت شما نیز تکیه کند و به عقاید و انتخاب‌هایش احترام بگذارید.

زیاده‌روی در تمجید بی‌فایده است

چند عامل در ایجاد عزت نفس مهم است: این احساس که دوستش دارید، احساس آرامش و امنیت و درک اینکه لیاقت و خبرگی برای انجام کاری را دارد در ایجاد اعتماد به نفس مهم هستند. معمولاً برای خبرگی در کاری باید تمرین کرد و پیگیر بود. خبرگی نیاز به زمان دارد. والدین با اولین قدم‌های کودک در انجام کاری او را بسیار تشویق می‌کنند. وقتی کودکان به کلاس زبان می‌روند با اولین کلمات انگلیسی که یاد گرفته است شما را شگفت‌زده می‌کند و یا وقتی به کلاس موسیقی می‌رود با اولین نواهایی که از ساز بیرون می‌آورد، او را با تعریف و تمجیدهای اغراق‌آمیز حمایت می‌کنید اما این روش دلگرمی و پشتکار کودک را برای ادامه کار کم می‌کند.

تعریف بیش از اندازه انگیزه ادامه کار را از کودکان می‌گیرد. اگر با اولین قدم‌های کودک با تعریف‌های مداوم به او این احساس را بدهید که او کارش را بدون عیب و نقص انجام داده‌است، به طور ضمنی به او می‌گویید او نیازی به کار و تمرین بیشتر ندارد. اعتماد به نفس از تعریف دیگران ایجاد

اشتباهات رایج

فواید گریه!



گریه فرزندان شاید شما را کلافه کند اما واقعیت این است که گریه مهم‌ترین توانایی کودک برای برقراری ارتباط با بیرون است و به همین دلیل زنده بودن کودک به مهارت گریه کردن او وابستگی دارد! گریه با شدت‌های مختلف می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. هر نوع شدت گریه میزان ناراحتی یا توجهی را که کودک نیاز دارد بیان می‌کند. به مرور زمان مادر گریه‌ها و علت گریه‌ها را از همدیگر تشخیص می‌دهد. پس هنگام گریه یا کودک گرسنه است یا احساس سرما یا گرما می‌کند، خود را کثیف کرده یا به توجه نیاز دارد. گریه تنها وسیله ارتباط بین کودک و دیگران است. آرام کردن نوزاد به او پیام می‌دهد که تنها نیست. گاهی توصیه می‌شود برای تربیت کردن، نباید نوزادی را که گریه می‌کند در بغل گرفت اما نوزادان در ماه‌های اولیه زندگی به توجه بیش از تربیت نیاز دارند. گریه همچنین به کشش عضله کمک می‌کند. هنگام گریه کردن کودک، در صورت توجه، پیچ خوردن عضله‌های او را مشاهده خواهید کرد که خود یک نوع ورزش است. البته مطمئن شوید که گریه وی علت دیگری ندارد. نگذارید کودک برای مدت طولانی گریه کند.

چگونه با او رفتار کنیم؟

کابوس‌های کودک و اختلالات روانی



محققان انگلیسی می‌گویند شکایت کودکان از رویت مکرر کابوس در خواب می‌تواند هشداری باشد بر احتمال بروز بیماری‌های روانی در دوران بزرگسالی آنها. بر اساس مطالعات انجام شده اکثر کودکان کابوس می‌بینند اما تکرار زیاد آن می‌تواند بیانگر بروز مشکلات روانی در آینده باشد. آشنفنگی شدید در خواب، همراه با فریاد کشیدن و پرت کردن دست و پا می‌تواند بیانگر جدی‌تر بودن وضع کودک باشد. محققان روی ۶۸۰۰ کودک مطالعه کردند که به طور مداوم از والدین‌شان درباره مشکلات آنها در هنگام خواب سوال می‌شد و در پایان آنها را از لحاظ مشکلات روانی مانند بروز توهم در سن ۱۲ سالگی ارزیابی کردند. بر اساس نتیجه این تحقیق، بیشتر کودکان دچار کابوس می‌شوند ولی ۳۷ درصد از آنها به طور مکرر و در طول چند سال رویت کابوس را گزارش کرده‌اند. از هر ده کودک مورد مطالعه نیز معمولاً یک کودک در فاصله سنی ۳ تا ۷ سالگی در هنگام خواب دچار آشفتگی و وحشت شده است. روان‌شناسان می‌گویند هر چند رویت مکرر کابوس می‌تواند علامت مهمی درباره وضع سلامت روانی کودک در آینده باشد اما بهبود شرایط خواب کودکان نمی‌تواند به طور قطع مانع از بروز مشکلات روانی در دوران بزرگسالی شود.

امروز در تاریخ

شکست نیروهای میر محمود قندهاری از قزوین ها
۱۲ اپریل ۱۷۳۳ نیروهای میر محمود قندهاری در تعقیب طهماسب میرزا پس از شاه سلطان حسین که وارد قزوین شده بودند بیش از دو هزار کشته تلفات دادند و مابقی به اصفهان گریختند و جریان راه به میر محمود خبر دادند و وی از فرط خشم، بازماندگان خاندان صفوی و مقامات سابق را کشت. طهماسب میرزا در آخرین روزهای محاصره اصفهان از آن شهر فرار کرده بود. طهماسب میرزا که پس از قتل عام خاندان صفوی در اصفهان، به نام طهماسب دوم، شاه شده بود بمابند پدرش مرتکب چند اشتباه سیاسی شد از جمله این که به عثمانی امتیازهایی داد و با ورود روس ها به قفقاز موافقت کرد، به این شرط که این دو دولت از شاه بودن وی حمایت نکنند! این اشتباهات سبب شد که توسط نادر که فرمانده ارتش بود به کنار شد.

یمن یا یگاہ شیعه زیدیه

در اپریل سال ۷۳۷ میلادی زید ابن علی ابن حسین در کوفه پرچم مبارزه با خلافت امویان را برافراشت. مبارزات زید که پیروان او به «شیعه زیدیه» معروفند دو سال طول کشید و در سال ۷۳۹ میلادی به دست یوسف ابن عمر ثقفی از امرای امویان، به قتل (شهادت) رسید. در پی این رویداد، جمعی از پیروان غیر ایرانی زید به یمن نقل مکان کردند و این سرزمین از آن پس پایگاه شیعه زیدیه شده است. نیمی از جمعیت ۲۴ میلیون یمن شیعه هستند- شیعه زیدیه، شیعه اثنی عشری و شیعه اسماعیلیه. شیعیان یمن عمدتاً در شمال ابن: کشور زندگی می کنند.

فخستين انسان در فضا

دانشمندان شوروی ۱۲ اپریل ۱۹۶۱ «یوری گاگارین» را با وستوک — ۱ به فضا فرستادند و در مدار کره زمین قرار گرفت، کره زمین را دور زد و بازگشت که در آن زمان عملی باور کردنی نبود. اب. کار، جهان را در یک مسابقه مشکی، فضا به کرد.

واکسن polio ویا یان فلج اطفال

۱۲ اپریل ۱۹۵۵ رسماً اعلام شد کہ واکسن بیماری پولیو (فلج اطفال) آزمایش شدہ، موثر و مطمئن است۔ این خبر کہ تیر اول نشریات قرار گرفت در جہان میجانب و شادی ایجاد کرد۔ این واکسن کہ دوم جولای ۱۹۵۲ در دانشگاه پیٹسبورگ ساخته شد ورہ آزمایشی سہ سالہ را گذرانده بود۔ کشف این واکسن، دکتر یوناس سالک (یونس سالک) بود۔ دکتر سالک کہ در سال ۱۹۵۰ و در ۸۱ سالگی در گذشت بابت این شگفہم خود پولی نگرفت، امتیاز آن را بدیث نہاد و تلاش خود را بہ عنوان خدمتہای بہ بشریت اعلام داشت۔

www.iranianshistoryonthisday.com

قاب امروز



ذوق هنر انسانی / منبع: تلگراف

داستان کوتاه

قاضی باہوش

دو پیرمرد نزد قاضی به شکایت از یکدیگر پرداختند. اولی گفت: «۱۰ قطعه طلا به این شخص قرض دادم تا در وقت امکان به من برگرداند و اکنون توانایی ادا کردن بدهکاری خود را دارد، ولی تاخیر می‌اندازد و اینکه می‌گوید: «گمان می‌کنم طلب تو را داده‌ام.»

آقای قاضی، از شما تقاضا دارم وی را سوگوید بده که آیا بدهکاری خودش را داده است، یا خیر. چنانچه قسم یاد کرد من دیگر حرفی ندارم. قاضی گفت: دست راست خود را بلند کن و قسم یاد کن. پیرمرد گفت: یک دست که سهل است، هر دو دست را بلند می‌کنم.

سپس عصا را به مردم مدعی داد و هر دو دستش را بلند کرد و گفت: به خدا قسم که من قطعات طلا را به این

شخص دادم و اگر بار دیگر از من مطالبه کند، از روی فراموشکاری و ناآگاهی است. قاضی به طلبکار گفت: اکنون چه می‌گویند؟

او در جواب گفت: من می دانم که این شخص قسم دروغ یاد نمی کند. شاید من فراموش کرده باشم، امیدوارم حقیقت آشکار شود.

قاضی به آن دو نفر اجازه مرخصی داد، پیرمرد عصای خود را از مرد شاکی گرفت.

در این موقع قاضی به فکر فرو رفت و بی درنگ هر دوی آنها را صدا زد. قاضی عصا را گرفت و با کنجکاوای دیواره آن را نگاه کرد و دیواره اش را تراشید، دید که ۱۰ قطعه طلا در میان عصا جاسازی شده است.

به طلبکار گفت: بدهکار وقتی که عصا را به دست تو داد، حيله کرد که قسم دروغ نخورد، ولی من از او زیرک تر بودم.

[illegible]

سودو کو

			1	3				
7	4							9
	3	9					5	6
	2				1			4
		7	6		4	9		
9			5				2	
4	6					8	1	
5							9	3
				1	7			

6	7	1	4	9	3	5	8	2
5	8	2	6	7	1	4	9	3
4	9	3	5	8	2	6	7	1
1	6	7	3	2	4	9	5	8
9	4	5	1	6	8	3	2	7
3	2	8	7	5	9	1	6	4
8	1	6	9	3	7	2	4	5
7	5	4	2	1	6	8	3	9
2	3	9	8	4	5	7	1	6

حل ۱۰۳۱

مل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز ۵شنبه ۲۲ فروردین ۱۳۵۳ (برابر با ۱۷ ربیع الاول ۱۳۹۴، ۱۱ آوریل ۱۹۷۴) نقل شده است

صنایع نساجی روستایی سالی ۸ میلیارد ریال تولید دارند

مرکز آمار ایران طرح آمارگیری از صنایع روستائی
برای استفاده از نتایج آن در سیستم حساب های ملی را پایان
رسانید.

طبق نتایج بدست آمده از اجرای این طرح ۲۶۳ هزار کارگاه نساجی در سراسر کشور مشغول فعالیت میباشند. کارگاههای نساجی روستائی کشور ظرف یکسال جمعا حدود ۴ هزار و ۷۲۲ میلیون ریال مواد اولیه، ۵ میلیون ریال برق و ۸۶ میلیون ریال سوخت بهصرف میبرسانند. همچنین کارگاههای صنایع نساجی روستائی کشور در هر سال حدود ۸ میلیارد و ۲۰۳ میلیون ریال محصولات نساجی تولید می شود که بالغ بر ۱ میلیارد و ۳۰۳ میلیون ریال آن مربوط به کارگاههای قالی بافی، ۷۱۱ میلیون ریال مربوط به کارگاههای ریسندگی و بافتندگی و ۱۸۹ میلیون ریال مربوط به کارگاههای گلیم و زیلو بافی است.

در اطراف شهرها جاده‌های کمربندی احداث میشود

در شهرها و شهرستانهای ایران جاده‌های کمربندی احداث میشود و ترتیب داده خواهد شد تا ترافیک شهرها سبک‌تر شود و مسیر عبور اتومبیل‌ها نیز به مقصد شهرهای دیگر سفر میکند از داخل شهر به جاده‌های کمربندی انتقال یابد. اجرای این طرح‌ها زیر نظر وزارت آبادانی و مسکن صورت می‌گیرد و تاکنون احداث چنین جاده‌هایی در بابل، شاهر، ساری و مشهد آغاز شده است.

شهرهاییکه در سال جاری احداث جاده کمربندی در آنها آغاز میشود عبارتند از: مراغه، قزوین، رضایه، بجنورد، تربت حیدریه، قوچان و کرمانشاه برای دیگر شهر و شهرستانهای ایران که ضرورت احداث جاده کمربندی در آنها تشخیص داده شود طرحهای مشابهی در سال جاری تهیه خواهد شد.

ایران به ۳۰ استان تقسیم میشود

حوزه جغرافیائی ایران به ۳۰ استان تقسیم میشود. در طرح جدید تقسیمات کشوری که بتصویب هیئت دولت و پارلمان رسیده است پس از تبدیل چند فرمانداری کل به استان و تقسیم استانهای بزرگ امکاناتی فراهم گردیده تا هم آهنگی اقتصادی و کشاورزی و اجتماعی کامل در سراسر کشور بوجود آید. طرح سه مرحله ای وزارت کشور در زمینه اجرای کامل مقررات تقسیمات کشوری به ترتیب اجرا میشود و مرحله اول این طرح که عبارت از تبدیل فرمانداریهایی کل به استان است اجرا شده و تعداد استان های ایران که بموجب مقررات این طرح تاکنون به بیست و یک استان رسیده تا بیست و سه استان افزایش خواهد یافت. از فرمانداریهایی تنها که هنوز به ویراسته و سمنان هنوز به صورت فرمانداریکل باقی مانده است که آنهم بزودی با تصویب نامه هیئت وزیران به استان تبدیل خواهد شد.

۱۵ هزار پروانه ساختمانی صادر میشود

اتحادیه صنف فخار آماگی خود را برای تحویل مصالح ساختمانی مورد نیاز مردم در سال ۵۳ اعلام کرد این صنف یادآور شد که به توصیه اتاق اصناف میلیاردها خشت و هزاران تن گچ و آهک برای تحویل فوری به مصرف کنندگان آماده و توزیع گردیده است. یک سال پیش و هنگام بروز بحران در بازار سیمان اتاق اصناف اتحادیه صنف فخار توصیه کرد که برای تولید مصالح ساختمانی مورد نیاز مردم در سال نو اقدام نکند. اتحادیه صنف فخار در مورد میزان کافی مصالح ساختمانی به اتاق اصناف اطمینان داد و این مطلب از طرف اتاق به دولت که در آستانه اتخاذ تصمیم برای رفع محدودیت های ساختمانی است اطلاع داده شد. یک مقام رسمی امروز در اتاق اعلام کرد که دولت پس از حصول اطمینان از وجود ذخایر کافی مصالح ساختمانی و سیمان صدور پروانه ساختمانی را آزاد اعلام خواهد کرد و پس از اتخاذ این تصمیم به شهرداری ابلاغ خواهد شد تا با تقاضاهای صدور پروانه موافقت نماید.

مامور رسیدگی به برخوردهای مرزی ایران و عراق به تهران آمد

«لویس وگمن مونوز» نماینده مخصوص دبیر کل سازمان ملل و مامور رسیدگی به حقایق مربوط به برخوردهای اخیر مرزی ایران و عراق، دیشب از بغداد وارد تهران شد و از فردا مأموریت خود را در این آغاز میکند.

مونوز که سفیر مکزیک در آلمان فرارل است، چندی قبل بدنبال توصیه شورای امنیت از جانب کورت والد هایم دبیر کل سازمان ملل، مأمور رسیدگی به برخورد های مرزی ایران و عراق شد. مأموریت او این است که ظرف سه ماه به شورای امنیت گزارش دهد که مسئول حوادث اخیر مرزی ایران و عراق که بوده است. «مونوز» که از بغداد و نقاط مرزی ایران و عراق (صحنه برخورد های اخیر) دیدن کرده است، در تهران نیز به تحقیقات خود ادامه میدهد.

[illegible]

حل

३५४४